

Le Qi Gong

Issu de la médecine traditionnelle chinoise, le Qi gong est une forme de méditation en mouvement. Cette pratique millénaire est composée d'une multitude d'exercices très simples et faciles à pratiquer reliant la respiration, le geste, la pensée et la visualisation.

Le Qi gong nous invite à se déposer profondément afin de permettre à l'énergie (Qi) de circuler dans tout le corps et dans nos circuits énergétiques (méridiens) et d'en dénouer certains blocages qui entravent la fluidité de l'énergie. Il en ressort un bienfait profond physique et psychique et un jaillissement d'une vitalité renouvelée.



Témoignages

Reconnecter son corps avec tendresse, se laisser porter jusqu'au bien-être profond, se sentir soudainement si vivant, voilà le Qi Gong avec Kathy Dupuis.

Olga, Muriel et Louise

Le Qi Gong est une réelle découverte pour moi qui, de semaine en semaine, me permet de me déposer et me recentrer. Je ne pourrais plus m'en passer.

Marie

Kathy Dupuis

Elle détient un baccalauréat en physiothérapie et a pratiqué cette profession pendant 7 ans. Une conscience profonde de l'être humain la guide vers un regard plus global de l'être en lien avec le corps, l'âme et l'esprit et se réoriente vers une approche psychocorporelle.

Depuis 15 ans, psychothérapeute spécialisée en focusing, elle accompagne et guide des gens sur leur chemin d'évolution vers la découverte de leur nature profonde, leur propre pouvoir et leur autonomie.



Elle a également étudié le Qi gong avec Martine Migaud (acupunctrice) et pratique cette discipline depuis 10 ans. Elle découvre que le Qi gong entretient, nourrit et intensifie profondément le lien avec sa vitalité intérieure ainsi qu'avec l'énergie qui l'entoure et la supporte. Ceci lui procure une plus grande clarté, stabilité et joie dans sa vie...

C'est avec passion et enthousiasme qu'elle anime à Magog ses cours et ateliers afin de partager les bienfaits de cette merveilleuse pratique.

Couler avec le fleuve de la vie, dans le lit de la Terre, en reflétant le ciel.

La joie du QI GONG



CENTRE TAO

À chaque saison



氣

Kathy Dupuis

819 868 9323

kdupuy@hotmail.com

HIVER 2012

Les vertus du Qi Gong

Bienfaits médicaux

Des études menées à la fin du 20^{ième} siècle révèlent que le Qi gong :

- régénère, assouplit et renforce les tissus tendino-musculaires
- relance la circulation sanguine et lymphatique
- renforce le système immunitaire et endocrinien
- évacue le stress et la fatigue
- purifie l'organisme grâce à une bonne ventilation
- ralentit l'évolution des maladies dégénératives
- apaise les états dépressifs et anxieux



Autres bienfaits

- améliore la souplesse de la pensée
- stimule le mouvement des émotions
- stimule l'ouverture du cœur
- régularise l'humeur
- apporte force et stabilité physique et psychique
- développe un regard vaste et conscient sur soi et le monde qui nous entoure

Ateliers du dimanche



Un dimanche par mois de 9 h à 12 h 30

Un rendez-vous offert pour se déposer, se recentrer et prendre contact avec la vitalité et la qualité énergétique de la saison en cours.

AUTOMNE-POUMONS

S'intérioriser
Se recueillir
Faire le tri

4 septembre - 2 octobre
6 novembre 2011

HIVER-REINS

Se déposer en
profondeur
Mise en réserve

4 décembre 2011
8 janvier - 5 février 2012

PRINTEMPS-FOIE

Laisser jaillir l'élan
Supporter le renouveau

4 mars, 1^{er} avril
29 avril 2012

ÉTÉ-COEUR

Se déployer
Rayonner
Se sentir relié

27 mai,
16 juin 2012

Aucun prérequis nécessaire

Possibilité de suivre un ou plusieurs ateliers

Lors de ces ateliers, vous serez guidés vers des exercices de respiration, de visualisation et d'ouverture du corps respectant le mouvement de la saison. Des temps de détente profonde et d'auto-massage (do-in) vous seront aussi proposés.

Cours sur semaine

Magog

Un rendez-vous hebdomadaire pour approfondir patiemment et en profondeur la pratique du Qi Gong et en récolter toutes ses vertus

Qi Gong

Portes ouvertes

Les 9 et 11 janvier de 18 h à 20 h
Information, démonstration, essai

Hiver 2012

Du 16 janvier au 29 mars

Les lundis et mercredis de 18 h à 20 h

Les mardis de 8 h 30 à 10 h 30

Les mercredis de 11 h à 13 h

Les jeudis de 10 h 30 à 12 h 30

Coût : 160 \$ la session de 10 semaines

CENTRE TAO

54, rue Principale Ouest, Magog

La pratique régulière de Qi Gong soutenue par le cercle encourage la puissance d'éveil et la guérison intérieure.

Pour information et inscription

819 868 9323