



SAISON 2020-2021
info@atelierdushen.fr
www.atelierdushen.fr
 06 87 14 73 81

LE QI GONG (en chinois "Chi" "Kong" > travail de l'énergie) est l'un des 5 piliers de la Médecine Traditionnelle Chinoise. Il est issu de cette globalité Corps-Esprit, de la relation entre tout ce qui nous fait, dans l'intention de prévention, de l'entretien de la santé.

Les mouvements proposés ont pour but, entre autres, d'enrichir cette notion spécifique de l'énergie pour nourrir les principaux organes selon la MTC : Cœur, Rate, Poumons, Reins, Foie, en lien avec les méridiens. La pratique évolue au fil des saisons/éléments.

Le premier objectif est que tout circule bien, partout où il faut, en nourrissant les tissus, les organes, en éliminant ce qui a besoin de l'être afin de sentir plus de Vitalité, plus de souplesse en mettant en relation harmonieuse toutes les parties du corps. Cette pratique "douce" dans le sens de respecter ce que nous pouvons faire, sans performance à atteindre, va nous accompagner par la respiration, une attention constante, vers notre ressenti intérieur. C'est la relation entre l'intérieur et l'extérieur qui compte. L'idée de l'unité est abstraite au départ, c'est quelque chose qui se construit petit à petit... Pour certaines personnes, ça sera de mieux intérioriser, et pour d'autres de mieux extérioriser selon son orientation, selon son besoin dans sa vie, tout en reliant les deux... Nous reprenons alors confiance, nous trouvons quelque chose de plus essentiel dans notre vie, en reliant l'intérieur et l'extérieur. Le Yin et le Yang s'unissent...

La pratique collective est enrichissante, sans comparaison/jugement, dans l'humilité, la joie tranquille, pour retrouver une sensation de liberté enfouie dans notre corps et qui ne demande qu'à s'épanouir !

Dans cette fluidité nous ressentons cette vie qui circule dans notre corps, qui nourrit tous les tissus, les organes, les muscles, les tendons, les articulations, la lymphe, le sang... diminue les différents processus inflammatoires, renforce le système immunitaire, libère les tensions, favorise le calme et le relâchement pour s'en porter... que mieux !

L'important est déjà de se retrouver en soi-même, de reprendre confiance, et de prendre soin de nous... c'est vraiment la base ! Nous sentons alors que nous avons plus d'énergie simplement parce qu'elle circule mieux. C'est une pratique qui nous accompagne, en renforçant à chaque instant, cette sérénité afin qu'elle transparaisse dans notre vie quotidienne...

INFOS COMPLÉMENTAIRES SUR LE SITE : www.atelierdushen.fr

***DES MODIFICATIONS DE JOUR/HORAIRE DES COURS POURRONT AVOIR LIEU SUITE À L'ÉVOLUTION DE LA SITUATION SANITAIRE EN SEPTEMBRE. PEUT-ÊTRE AUSSI QUE DES COURS PAR ZOOM SERONT PROPOSÉS EN COMPLÉMENT... N'HÉSITEZ PAS À CONTACTER L'ATELIER DU SHEN. 06 87 14 73 81. MERCI DE VOTRE COMPRÉHENSION.**

EN GROUPE > POUR TOUTES & TOUS

***COURS HEBDOMADAIRES DE QI GONG D'1H**

Mardi : à 9h15 ; à 10h30 ; à 17h45 ; à 19h

Mercredi : à 10h ; à 18h45 ; à 20h

Jeudi : à 18h15 ; à 19h30

Vendredi : à 11h

MERCI DE LIRE L'ENCADRÉ VIOLET...

Pas de cours pendant les vacances scolaires > Voir le détail/modif. de certaines dates des vacances Oct./Nov. - Fév., et autres infos dans le bul. d'inscription et les cond. générales...

Inscription annuelle : 380€ > 1 cours hebdo. d'1 h.

Du 15 septembre 2020 au 25 juin 2021 > **33 cours**

> Paiement à l'inscription : soit en 3 chèques de 150€, 130€, 100€.

Encaissement : janvier, mars et mai 2021

> Paiement à l'inscription : soit en 4 chèques : 100€, 100€, 100€, 80€.

Encaissement : oct./nov. 2020, février, avril et juin 2021.

- Enseignante de Qi Gong > Brigitte Cloarec
- Praticienne de Shiatsu, certifiée FFST
- Praticienne de Wüo Tai®, certifiée FEWT

CERTIFICATION DE QUALIFICATION PROFESSIONNELLE
 FÉDÉRATION FRANÇAISE SPORTS POUR TOUS
 ALS/AGEE/EPMM/2015/0457
 ARTS ÉNERGÉTIQUES - QI GONG
 CARTE PROFESSIONNELLE : 07816ED0047

ATELIERS PONCTUELS DE QI GONG POUR LA FEMME (2h ou 3h, sam. ou dim.)

Il a été conçu par Mme Liu Ya Fei du Centre National de Qi Gong de Beidaihe (Chine), en tenant compte des spécificités du corps et de l'énergie de la femme.

Il travaille en particulier sur les aspects Yin : douceur, ouverture et fluidité. Il libère et régularise des méridiens spécifiques par des mouvements fluides et une respiration harmonieuse en conscience du corps.

- Il évacue les tensions, joue un rôle de prévention, stimule l'énergie vitale
- apaise la vie émotionnelle,
- vise à réguler les fluctuations hormonales, et à mieux vivre les différents passages de la vie de la femme.

Il peut être pratiqué par toutes les femmes, quel que soit leur âge.

La liaison poétique et énergétique qu'offre ce Qi Gong autour de la sphère féminine est aussi une de ses grandes qualités, dans la fluidité...

Contactez-nous pour les jours/horaires des ateliers



La pratique des cours hebdomadaires de Qi Gong, pour toutes & tous, évolue au fil des saisons autour des 5 éléments et des organes selon les concepts extrêmes-orientaux :

Automne/Métal > Poumons, Hiver/Eau > Reins, Printemps/Bois > Foie, Été/Feu > Cœur, Été indien/Terre > Rate.

Régulièrement, des marches de Qi Gong sont proposées > Xi Xi Hu, ainsi que des temps de relaxation, d'assise méditative, et différents ateliers au fil de l'année, comme le Qi Gong autour de la sphère féminine, voir l'encadré, ci-dessus...

INFOS COMPLÉMENTAIRES SUR LE SITE : www.atelierdushen.fr

Le Qi Gong n'a pas vocation à se substituer à un traitement médical.

QI GONG BULLETIN D'INSCRIPTION SEPT. 2020 À JUIN 2021

Merci de prendre le temps de lire en page 3 les conditions générales d'inscription et de les signer ainsi que la page 4.

Renouvellement d'inscription

Nouvelle inscription
Par quel contact êtes-vous venu(e) ?

.....

La pré-inscription/renouvellement faite en juin deviendra une inscription ferme au 10 septembre 2020.

Contactez Brigitte Cloarec avant le 10 septembre si au final vous ne souhaitez pas confirmer votre renouvellement d'inscription.

Pour une nouvelle inscription, elle sera ferme après le 2^e cours suite à votre pré-inscription de juin ou de septembre 2020.

Nom : Prénom :

Adresse :

Tél. fixe : Tél. portable :

Mail (que vous consultez) :

Certificat médical joint et/ou Attestation resp. civile Date de naissance :

ORGANISATION ADAPTÉE À LA SITUATION SANITAIRE

QI GONG COURS HEBDOS*

Ces horaires sont maintenus s'il y a au moins 8 personnes inscrites par cours.

MARDI 9H15 <input type="checkbox"/>	MARDI 10H30 <input type="checkbox"/>	MARDI 17H45 <input type="checkbox"/>	MARDI 19H <input type="checkbox"/>
	MERCREDI 10H <input type="checkbox"/>	MERCREDI 18H45 <input type="checkbox"/>	MERCREDI 20H <input type="checkbox"/>
JEUDI 18H15 <input type="checkbox"/>	JEUDI 19H30 <input type="checkbox"/>	VENREDI 11H <input type="checkbox"/> H <input type="checkbox"/>

Forfait de 380€ à régler en totalité lors de l'inscription annuelle > **33 cours** : du 15 sept. 2020 au 25 juin 2021

> soit en 3 chèques de 150€, 130€, 100€, Encaissement : janvier, mars et mai 2021.

> soit en 4 chèques : 100€, 100€, 100€, 80€. Encaissement : oct./nov. 2020, fév., avril et juin 2021.

Chèques à l'Ordre de Brigitte Cloarec. Des décalages d'encaissement sont possibles...

AUCUN REMBOURSEMENT EN COURS D'ANNÉE, NI FORFAIT REPORTÉ À L'ANNÉE SUIVANTE.

Chaque personne est sous sa propre responsabilité dès l'entrée du portail au 141 bis rue Louise Michel à Sartrouville.

Certificat médical et/ou Attestation responsabilité civile à apporter impérativement dans le mois d'inscription.

Les cours de Qi Gong manqués pourront être éventuellement rattrapés dans le trimestre en cours, **UNIQUEMENT SELON LA DISPONIBILITÉ DES PLACES** à un autre jour/horaire.

Les cours suivent le calendrier scolaire, avec quelques modifications en novembre 2020* et en février 2021* :

* **Modification des dates pour le début des vacances de Toussaint sur 2 semaines** : Décalage d'une semaine pour mieux répartir le nombre de cours pour ce 1^{er} trimestre, car plusieurs personnes commencent les cours un peu plus tard que la semaine du 15 septembre...

Cours la première semaine des vacances scolaires > du mardi 20 oct. au vendredi 23 oct.

Pas de cours la deuxième semaine des vacances scolaires > du mardi 27 oct. au vendredi 30 oct.

Pas de cours la semaine suivante > du mardi 3 novembre au vendredi 6 novembre. COURS LE MERCREDI 11 NOVEMBRE (férié)

2 semaines de Vacances de Noël : Pas de cours > du mardi 22 décembre au vendredi 1^{er} janvier 2021.

* **Modification pour les vacances de Février** :

Cours la première semaine des vacances > du mardi 16 février au vendredi 19 février 2021.

* D'où, 1 seule semaine de vacances en Février 2021 : Pas de cours > du mardi 23 février au vendredi 26 février 2021.

La 2^e semaine des vacances de Février sera reportée en mai lors de la semaine de l'Ascension.*

2 semaines de Vacances de Pâques : Pas de cours > du mardi 20 avril au vendredi 30 avril 2021.

* La première semaine des vacances de Février sera donc proposée en mai : du mardi 11 mai au vendredi 14 mai :

Pas de cours > du mardi 11 mai au vendredi 14 mai 2021. Semaine de l'Ascension*.

Voir aussi les Conditions générales d'inscription en page 3 ainsi que la page 4.

Date : Signature :

*DES MODIFICATIONS DE JOUR/HORAIRE DES COURS POURRONT AVOIR LIEU SUITE À L'ÉVOLUTION DE LA SITUATION SANITAIRE EN SEPTEMBRE. PEUT-ÊTRE AUSSI QUE DES COURS PAR ZOOM SERONT PROPOSÉS EN COMPLÉMENT... N'HÉSITEZ PAS À CONTACTER L'ATELIER DU SHEN. 06 87 14 73 81. MERCI DE VOTRE COMPRÉHENSION.

Précisez, si possible, au dos de cette feuille, les opérations que vous avez subies, les traitements en cours, les différentes douleurs que vous avez, et les différents maux que vous rencontrez dans votre quotidien, Merci. (Discrétion assurée).

Merci de préciser également si c'est votre première expérience de Qi Gong et/ou si vous avez déjà pratiqué un autre Qi Gong (lequel ?) et depuis combien de temps, ou une autre pratique énergétique comme le Tai Chi Chuan, du Yoga, de la Relaxation, de la Sophrologie, de la Méditation.

Recevez-vous de temps en temps des séances d'ostéopathie, d'acupuncture, de Shiatsu, ou autre ?

Quelle est votre motivation pour pratiquer le Qi Gong ?

QI GONG CONDITIONS GÉNÉRALES D'INSCRIPTION AUX COURS > 2020-2021

Les présentes conditions générales s'appliquent pour les cours de Qi gong à l'Atelier du Shen, 141 BIS rue Louise Michel à Sartrouville.

Merci de ne jamais vous garer devant le portail du 141 rue Louise Michel au risque d'avoir des ennuis avec le voisin et moi aussi ! Si vous ne trouvez pas de place tout près, vous pouvez aller un peu plus bas dans les 2 rues perpendiculaires ou encore un peu plus bas sur la place du marché Debussy à gauche, et à droite. **Disque bleu** à disposition à l'Atelier du Shen. Soyez attentif à vous garer en-dessous du 141 bis rue Louise Michel où les zones bleues sont limitées à 1h30, car au-dessus, elles sont limitées à 15' pour la Boulangerie...

*DES MODIFICATIONS DE JOUR/HORAIRE DES COURS POURRONT AVOIR LIEU SUITE À L'ÉVOLUTION DE LA SITUATION SANITAIRE EN SEPTEMBRE. PEUT-ÊTRE AUSSI QUE DES COURS PAR ZOOM SERONT PROPOSÉS EN COMPLÉMENT... N'HÉSITÉZ PAS À CONTACTER L'ATELIER DU SHEN. 06 87 14 73 81. MERCI DE VOTRE COMPRÉHENSION.

• QI GONG ORGANISATION ADAPTÉE À LA SITUATION SANITAIRE

Les cours hebdomadaires débiteront les mardi 15, mercredi 16, jeudi 17 et vendredi 18 sept. 2020. Ils se termineront les mardi 22, mercredi 23, jeudi 24, et le vendredi 25 juin 2020.

1 Cours hebdomadaire, d'1heure > 33 cours.

Un certificat médical doit être fourni dans le mois qui suit l'inscription indiquant que la personne inscrite "ne présente aucune contre-indication à la pratique du Qi Gong" et/ou une Attestation responsabilité civile remplie et signée > Voir en page 4
Chaque personne est sous sa propre responsabilité dès l'entrée du portail au 141 bis rue Louise Michel à Sartrouville, ainsi que dans le local.

Le forfait de 380€ devra être réglé en totalité lors de l'inscription annuelle pour la saison sept. 2020 à juin 2021
> soit en 3 chèques de 150€, 130€, 100€. Encaissement : janvier, mars et mai 2021.
> soit en 4 chèques : 100€, 100€, 100€, 80€. Encaissement : oct./nov. 2020, février, avril et juin 2021.
Des décalages d'encaissements pourront avoir lieu...

AUCUN REMBOURSEMENT EN COURS D'ANNÉE, NI FORFAIT REPORTÉ À L'ANNÉE SUIVANTE.

Les cours manqués pourront être éventuellement rattrapés dans le trimestre en cours, UNIQUEMENT SELON LA DISPONIBILITÉ DES PLACES à un autre jour/horaire.

Les cours suivent le calendrier scolaire, avec quelques modifications en novembre 2020* et en février 2021* :

* **Modification des dates pour le début des vacances de Toussaint sur 2 semaines :**

Décalage d'une semaine pour mieux répartir le nombre de cours pour ce 1^{er} trimestre, car plusieurs personnes commencent les cours un peu plus tard que la semaine du 15 septembre...

Cours la première semaine des vacances scolaires > du mardi 20 oct. au vendredi 23 oct.

Pas de cours la deuxième semaine des vacances scolaires > du mardi 27 oct. au vendredi 30 oct.

Pas de cours la semaine suivante > du mardi 3 novembre au vendredi 6 novembre.

Reprise des cours la semaine du mardi 10 novembre 2020. **COURS LE MERCREDI 11 NOVEMBRE (jour férié) (2 cours au lieu de 3, selon...)**

2 semaines de vacances de Noël : Pas de cours > du mardi 22 décembre au vendredi 1^{er} janvier 2021.

Reprise des cours la semaine du mardi 5 janvier 2021.

* **Modification pour les vacances de Février :**

Cours la première semaine des vacances > du mardi 16 février au vendredi 19 février 2021.

***D'où, 1 seule semaine de vacances en Février 2021 : Pas de cours > du mardi 23 février au vendredi 26 février 2021.**

La 2^e semaine des vacances de Février sera reportée en mai lors de la semaine de l'Ascension.

Reprise des cours la semaine du mardi 2 mars 2021.

2 semaines de Vacances de Pâques : Pas de cours > du mardi 20 avril au vendredi 30 avril 2021.

Reprise des cours la semaine du mardi 4 mai 2021.

*** La première semaine des vacances de Février sera donc proposée en mai : du mardi 11 mai au vendredi 14 mai :**

Pas de cours > du mardi 11 mai au vendredi 14 mai 2021. Semaine de l'Ascension*.

Reprise des cours la semaine du mardi 18 mai 2021.

La décision de modification, d'ouverture, de fermeture de jour/horaire d'un cours, ou de vacances, pendant la saison 2020-2021, est laissée à la seule initiative de l'enseignante.

Date, suivie de la mention "lu et approuvé"

Signature

Commentaires :

ATTESTATION > SAISON 2020-2021

CONDITION PHYSIQUE ET RESPONSABILITÉ CIVILE POUR LA PRATIQUE HEBDOMADAIRE

DE QI GONG À L'ATELIER DU SHEN,

141 bis rue Louise Michel, 78500 Sartrouville,

ORGANISATION ADAPTÉE À LA SITUATION SANITAIRE

Je soussigné(e) _____

demeurant _____

certifie être dans un état physique me permettant de pratiquer les cours de Qi Gong hebdomadairement.

Je participe à ces cours sous ma propre responsabilité,
et m'engage à ne pas me retourner contre Brigitte Cloarec,
en cas de blessure ou problème physique dès l'entrée au 141 bis rue Louise Michel
à Sartrouville ainsi que dans le local.

Fait à Sartrouville, le

pour faire valoir ce que de droit.

Signature

*J'ai réglé en totalité mon forfait à l'inscription annuelle. Des étalements de paiement m'ont été proposés.
Je m'engage à ne demander aucun remboursement en cours d'année
quelle qu'en soit la raison, ni un report du forfait à l'année suivante, ni pour arrêt
des cours de la part de l'intervenante en cas de force majeure (pandémie ou autre).*

Signature



Le Qi Gong allie des mouvements fluides et harmonieux dans une conscience du corps, de la respiration, dans la perspective de retrouver une vitalité, une unité. Les enchaînements proposés évoluent au fil des saisons.

*COURS HEBDOMADAIRES D'1H - SAISON 2019-2020

- **Mardi** : à 9h15, à 10h30, à 17h45, à 19h
- **Jeudi** : à 18h15, à 19h30
- **Mercredi** : à 10h, à 18h45, à 20h
- **Vendredi** : à 11h



*DES MODIFICATIONS DE JOUR/HORAIRE DES COURS POURRONT AVOIR LIEU SUITE À L'ÉVOLUTION DE LA SITUATION SANITAIRE EN SEPTEMBRE. PEUT-ÊTRE AUSSI QUE DES COURS PAR ZOOM SERONT PROPOSÉS EN COMPLÉMENT... N'HÉSITEZ PAS À CONTACTER L'ATELIER DU SHEN. 06 87 14 73 81. MERCI DE VOTRE COMPRÉHENSION.

La pratique des cours hebdomadaires de Qi Gong, pour toutes & tous, évolue au fil des saisons autour des 5 éléments et des organes selon les concepts extrêmes-orientaux : **Automne/Métal > Poumons, Hiver/Eau > Reins, Printemps/Bois > Foie, Été/Feu > Cœur, Été indien/Terre > Rate.**

Régulièrement, des marches de Qi Gong sont proposées > **Xi Xi Hu**, ainsi que des temps de relaxation, d'assise méditative, et différents ateliers au fil de l'année, comme **le Qi Gong autour de la sphère féminine...**

Le Qi Gong est un art de l'harmonie visant à préserver la santé. Il permet d'entretenir la concentration et la mémoire par la répétition des mêmes gestes. Le maintien des postures renforce le contrôle de l'équilibre statique. La respiration active et consciente qui les accompagnent permet une oxygénation tonifiante mais également relaxante. L'action des mouvements s'étend du domaine du corps à celui de l'esprit car même si le geste est impossible, la pensée peut se mobiliser. La diversité de la pratique convient au plus grand nombre. On peut commencer le Qi Gong très jeune et continuer jusqu'à un âge très avancé. Le pratiquant adapte les mouvements à son potentiel physique et physiologique.

Le Qi Gong est reconnu par le Ministère des Sports et par l'Académie Nationale de Médecine. Sa reconnaissance officielle lui a ouvert des nouveaux horizons en tant qu'activité corporelle dans les institutions, les maisons de retraite, les hôpitaux, les centres de rééducation, en partenariat avec les médecins, pour différentes pathologies...

Son lien ancestral avec la Médecine Traditionnelle Chinoise illustre son action sur l'énergie, le Qi, qui circule dans le corps et principalement dans les méridiens selon le Yin et le Yang et du concept des 5 éléments/mouvements/saisons...

Prenons le temps d'apprivoiser notre corps, de le mobiliser, de le faire respirer en conscience et d'en prendre soin. Précieux et subtil, il est à connaître intimement pour devenir pleinement humain. Il représente une réalité qui identifie l'homme là où il est.

Les sciences humaines nous aident désormais à considérer l'homme comme un tout indivisible. Nous sommes donc moins portés à penser en termes de dualité entre le corps et la pensée...

Ainsi, nous réapprenons à sentir, à toucher, à entendre, à goûter, à voir...

C'est dans le corps physique, en mouvement, que l'homme, en respirant, introduit la vitalité, émanant du soleil et circulant dans l'air, bien enraciné dans la terre qui le nourrit.

La conscience s'éveille alors, et mutuellement, ils se soutiennent...

Cherche ta racine. Tu seras heureux quand tu l'auras trouvée.

La racine te conduira à la branche, à la feuille, à la fleur et au fruit.

Tu ne trouveras jamais la forêt si tu ne connais pas l'arbre.

Kabir. Si tu ne connais pas ton arbre intérieur...

Se poser au centre de soi et au centre de notre univers.

Se sentir solide à l'intérieur et en lien avec le monde.

Harmoniser le Qi et contempler ce qui se passe dans nos vies...

Soyons attentifs, soyons présents, ici et maintenant, dans l'ouverture et l'enracinement...



Toucher le Ciel
S'enraciner dans la Terre
Le corps détendu
L'esprit calme
Respect à l'extérieur
Sérénité à l'intérieur
Cœur limpide, humble
Libre de pensées
Mon esprit s'envole dans l'azur
Et revient se poser sur moi
Agréable sensation de bien-être...



Contact :
06 87 14 73 81
cloarec.brigitte@wanadoo.fr
www.atelierdushen.fr

BAIN DE FORÊT & QI GONG

SILVAE BENEFICIA ACCIPE • ACCUEILLE LES BIENFAITS DE LA FORÊT

PAGE
EN +