

La Fontaine des Energies



Association Loi 1901
Pratiques autour du bien-être
avec Maguy MICHEL

Qi Gong - Tai Chi
Marche en nature
Respiration consciente
Détente corps - souffle - esprit

Sud Charente-Maritime

Qi Gong

Cet art millénaire, issu de la **Médecine traditionnelle chinoise**, allie douceur, simplicité, et respecte l'état naturel de l'être humain. Les mouvements du Qi Gong sont nés de l'observation du Vivant, où tout est ondulation, spirale, et alternance de "tension - détente". Chaque forme associe des mouvements fluides au souffle et à l'intention. Ceux-ci sont reliés à des images mentales – comme «l'hirondelle rase les flots» – dont la **visualisation** affine l'intention.

L'énergie du corps s'harmonise, le corps retrouve **souplesse et force**.

Bienfaits

Les pratiques proposées apportent de **nombreux bénéfices physiques** et **renforcent le système immunitaire**.

Le Qi Gong entretient la **mémoire**, stimule la **concentration** qui nous installe dans "l'ici et maintenant". Sa pratique régulière permet de se sentir vraiment **relaxé, apaisé**.

Pour qui ?

Ouvert à toutes et tous.

J'aime le contact humain, et propose une **pédagogie adaptée aux singularités de chacun et chacune**.

Qui suis-je ?

Enseignante en activités physiques depuis 40 ans

(fitness, Pilates, sports de pleine nature), je pratique et enseigne le Qi Gong depuis 20 ans (Brevet Fédéral) et suis certifiée en respiration consciente Vital'Respir. Je continue de me perfectionner auprès de grands maîtres de Qi Gong et Taiji afin de vous proposer un enseignement de qualité, au plus proche de vos besoins.



Maguy

Activités en intérieur ou extérieur

- **Cours de Qi Gong :**

cours collectifs		cours individuels
mardi 14h15 - 15h45	jeudi 18h30 - 20h00	sur demande

- **Ateliers bi-mensuels :**

mercredi 9h30 - 12h30	
Semaine A	Semaine B
Qi Gong en lien avec les saisons / apprentissage d'une forme complète / étirement / relaxation / respirations	Marche en pleine conscience et Qi Gong en extérieur

Nouveauté

- **Stages :**

tous les mois	1er week-end d'Août
1 journée	3 journées

- **Intervenants invités régulièrement :**

Art thérapie, voyages sonores aux bols tibétains, méthode munz floor, massages, respirologues,...



Informations pratiques

Tarifs accessibles

Devis personnalisé à la demande

- A Chatenet, Maguy vous accueille dans son lieu plein de charme.
Une salle respirant le naturel, spacieuse et confortable
Un cadre bucolique, des paysages ressourçants
- Dans des sites de Haute-Saintonge choisis avec soin (Jonzac, Montendre, etc.)

covoiturage

possible



Renseignements et inscriptions :

Maguy MICHEL • 06 76 03 51 50

lafontainedesenergies2007@gmail.com

Les dates et les thématiques des stages sont communiquées par mail