



Qi  
Gong  
MONT BLANC

En médecine Chinoise l'automne est associé aux Poumons. C'est une saison propice pour revenir au corps, éveiller la respiration et soutenir la circulation du Wei Qi, notre énergie protectrice afin de renforcer l'immunité.

La pratique visera à renforcer sa puissance énergétique interne avec les exercices en lien avec la saison.

Plus d'infos :

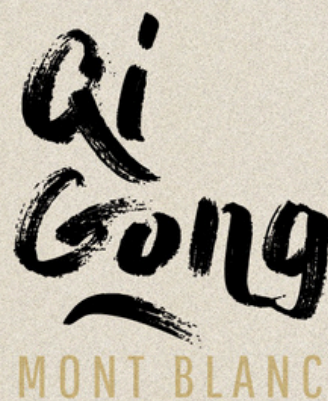


qigongmontblanc



Qi Gong Mont Blanc





Tiphaine Breillot

Tiphaine est pratiquante des arts énergétiques Chinois depuis plus de 15 ans.

Elle découvre le Qi Gong en 2015. Elle décide d'approfondir cette pratique et commence à enseigner en 2018 après une formation de 6 années auprès de Cheng Xi puis de l'école du Qi en Ardèche dans la lignée de Dominique Banizette et de Peggy Bekmezian.

Elle transmet les 24 exercices taoïstes, les Ba Duan Jin, le Wu Dang 1 et le Wu Dang 2. Elle a à coeur d'accompagner les élèves dans le placement de leur structure corporelle et le ressenti du corps grâce à une perception de plus en plus fine.

Éducatrice nature inspirée par l'écologie profonde et l'écoformation, elle propose également des immersions en nature auprès de différents publics.

Plus d'infos :





Valérie Jacquet

Je suis praticienne en Médecine Chinoise et j'enseigne le Qi Gong depuis 2006. Je propose un Qi Gong Taoïste qui agit sur la préservation de la santé physique et émotionnelle.

Le corps est le point d'ancrage dans lequel on doit pouvoir s'appuyer pour garder la santé et la vitalité.

L'entretien et l'ouverture du corps est donc indispensable pour préserver un équilibre corps - coeur - esprit

### **La voie du sentir par les sens, le mouvement et le massage**

Je crée et transmet des méthodes de massage et d'auto-massage :

SANKI® KIDO FACE® et KI FLOW® aux praticiens de thérapie manuelle, les esthéticiennes et aux personnes en reconversion professionnelle.

Chercheuse dans l'âme je continue de me former et d'explorer le pouvoir infini du Qi par la pratique des arts martiaux internes.

Pour les praticiens en massage je propose des rituels spécifiques d'art martiaux dans le but de renforcer leur puissance interne et préserver leur énergie.

**Plus d'infos :**



qigongmontblanc



Qi Gong Mont Blanc





Qi  
Gong  
MONT BLANC

Le Qi Gong est une discipline ancestrale qui est pratiquée en Chine, dans les hopitaux pour traiter diverses maladies.

Pratiqué régulièrement le Qi Gong aide à préserver son énergie vitale, à régulariser ses émotions et renforcer son immunité.

La pratique nous amène sur le chemin de la connaissance de nous même.

### **Comment ? par le mouvement conscient et la présence au corps**

- des mouvements et des postures
- des débocages articulaires
- des étirements des fascias et des méridiens
- des auto-massages sur les fascias et points énergétiques
- des méditations
- des respirations pour faire circuler l'énergie

vous serez à même de transformer le stress en vitalité et de renforcer le corps en puisant l'énergie dans votre ancrage à la terre.

Plus d'infos :



qigongmontblanc



Qi Gong Mont Blanc

