



## Qi-Gong (氣功) - Pleine Nature Mettez votre énergie en mouvement !

### Dates prévues :

**7, 14, 21, 28 juillet 2021**

**4 aout 2021**

**Tarif par personne** : 100 € (sans le déjeuner)

**A la journée** : prévoir le pique-nique

**Durée** : 9h à 17h (max)

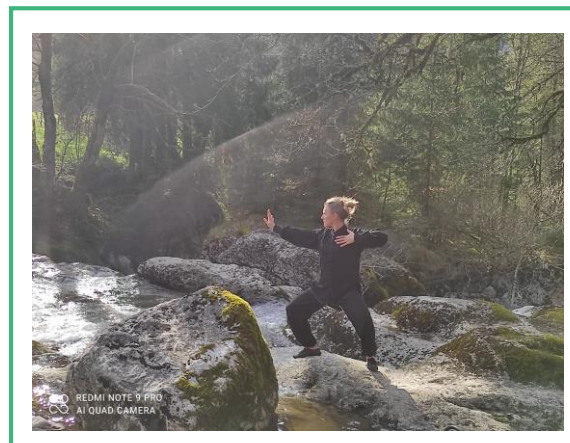
**Difficulté** : ★★☆☆☆

Savoir marcher 2h le matin et 2h l'après-midi.

**A partir de 16 ans et ouvert à tous**

**Nombre de places max** : 12

**Liste du matériel** : Une liste du matériel à prévoir est téléchargeable sur le site  
(Matériel à la journée « randonnée »)



Partez pour la journée avec moi, Accompagnatrice en montagne, praticienne Qi- Gong et sophrologue. Je vous emmène dans la nature pour y puiser les énergies positives.

J'ai une connaissance du milieu montagnard et de la nature que je mets au profit des autres activités que sont le Qi-gong et la Sophrologie et ce, de façon pédagogique.

Mon approche de la dimension humaine a été forgée par mes différentes expériences de vie, mes rencontres, mon rapport au monde, au sport, à la montagne, à la nature, et au bien-être. Cette dimension humaine est au cœur des ateliers.

Une escapade nature pour pratiquer le Qi-Gong en milieu naturel. La marche permet de prendre conscience de notre corps par sa mobilisation externe et les temps d'arrêt pour la pratique du Qi-Gong mobilise et font circuler l'énergie interne.

Une journée dans une dimension naturelle et authentique grâce à la Nature et au Qi Gong. L'alchimie du Qi Gong et de la randonnée opèreront en vous en douceur tout au long de la journée sur ce chemin, apprenez à observer, ce qui se passe autour de vous mais surtout, ce qui se passe à l'intérieur de vous.

### Qu'est-ce que le Qi Gong ?

Se prononce, Qi (Tchi=Energie) GONG (Kong=Travail) et s'écrit en sino gramme 氣功

Art ancestral de la médecine traditionnelle chinoise qui signifie « travail de l'énergie vitale ». Cette discipline a pour but d'entretenir la santé dans le respect des saisons. Association d'un travail de mouvements lents, d'exercices de respiration et de méditation dont la pratique régulière augmente la qualité de vie. En Chine le QI GONG est pratiqué, au quotidien par des millions de personnes pour entretenir et prolonger la vie.

La sortie est constituée d'un petit groupe afin de favoriser les temps d'échanges. Le langage et les exercices sont adaptés au niveau de chacun, la démarche est pédagogique. Ces journées sont ouvertes à tous, les plus novices accèdent facilement à une sensibilisation et une ouverture sur la philosophie de l'activité. Le Qi Gong est un enseignement ouvert à tous sans prérequis.

Ne vous mettez pas de freins comme : je n'en ai jamais fait, je ne vais pas y arriver ou les autres mais pas moi... au contraire il s'agit d'un art que chacun peut pratiquer à son niveau et c'est ce qui en fait sa force !

Pour les randonnées, elles ont lieu au plateau des Glières en Pays de Fillière\* le niveau demandé est celui d'une randonnée journée avec un dénivelé positif d'environ 400m et autant en négatif en sachant que le rythme de la randonnée est tranquille car elle nous permet d'accéder à de jolis lieux pour la pratique des exercices sur des sentiers et parfois hors sentiers. (\*Pays de Fillière : <https://www.commune-filliere.fr>)

A votre arrivée une présentation du déroulé de la journée sera faite puis la marche permettra d'accéder à un premier lieu de pratique de qi gong, puis un second pour une pause déjeuner, un temps de relaxation suivra la pause du midi avant de reprendre à marcher sur le chemin du retour en douceur en prenant en compte la dynamique et l'envie du groupe !

### **Programme sous réserve d'une météo favorable : Changement possible**

**8h30** : Possibilité de covoiter depuis le village de Thorens-Glières

**8h50**: Accueil à la maison du plateau

**9h00** : Marche pour pratique d'un réveil énergétique

**11h** : Pratique de QI GONG en forêt

**12h30** : Repas tiré du sac

**13h30** : relaxation/sieste

**14h** : pratique méditative et Qi Gong

**15h45** : retour au plateau des Glières

**17h** : fin de la journée



### **Annulation :**

En cas d'annulation de la randonnée vous serez informés par sms sur votre portable et/ou par mail dans les 24h qui précèdent la sortie.

Les critères d'annulation sont :

- le nombre de personnes (départ à 4 personnes)
- les conditions météorologiques qui ne permettent pas de randonnée (conditions extrêmes)

En vous remerciant pour votre compréhension.

### **Matériel nécessaire :**

#### **Pour la pratique en extérieur**

Un matelas/tapis mousse ou couverture ou serviette... pour pouvoir vous asseoir ou vous allonger **(pas trop gros pour ne pas être encombré toute la journée non plus)**

#### **Pour la marche**

- Des chaussures de marche ou baskets adaptées
- Des chaussettes adéquates (pour ne pas avoir d'ampoules)
- Short et/ou pantalon
- T-shirt respirant (si vous transpirez et que nous nous arrêtons pour faire un exercice)
- Polaire et Veste imperméable
- Coiffant (casquette ou chapeau)
- Bonnet ou buff
- Lunettes de soleil et crème solaire
- Sac à dos (gourde et qq barres de céréales ou en-cas qui vous convienne)

## **Comment vous inscrire ?**

**Sur le site internet : [elise-qigong-sophrologie.fr](http://elise-qigong-sophrologie.fr)**

**Par téléphone : 06.81.22.67.39**