

LA MAISON DE TOBIE

ATELIER : Exercices Energétiques

Année 23-24



Ils regroupent un ensemble de pratiques, y compris les massages, qui font partie des techniques traditionnelles orientales en lien direct avec les aspects de sa médecine. Ces pratiques ont pour but de *préserv*er la santé et d'*accroître l'énergie vitale* tout en recherchant l'harmonie et l'unité de la personne.

La technique, proprement dite, se travaille avec des exercices de Qi Gong et la motivation de faire circuler l'énergie dans les méridiens et les organes en fonction des saisons et des attributs (mouvements, organes vitaux et des sens, tissus, sentiments, sons, animaux ...) qui les caractérisent.

L'enseignement se fait par une pratique hebdomadaire de 1h et comporte plusieurs phases :

- **une préparation**, simple de connaissance de son corps :
automassage (Do In) et massage sur autrui (Shiatsu)
travail énergétique en lien avec les saisons par étirements des méridiens d'acupuncture pour améliorer la circulation de l'énergie et la fonction des organes vitaux
- **des exercices de Qi Gong** variés :
postures codifiées en lien avec des animaux et nos structures limbiques de base
des exercices spécifiques mettant en valeur les dispositions physiques nécessaires avec un tonus détendu
des enchaînements énergétiques liés à un organe, un trajet de méridien
des enchaînements codifiés tels les Badua Jin, Yi Jin Jing ...

La pratique est accessible à tous et à tout âge.

- Elle met en jeu des qualités de l'esprit (motivation, endurance, persévérance, patience et courage) et dans l'action (humilité, respect, droiture, confiance et loyauté).
- Le contrôle du mental est nécessaire grâce à la motivation, l'attention à la respiration et la précision de l'attitude physique par la détente et la notion de « posture juste »
- La présence à ses sensations et à ses ressentis s'impose.

Ces exercices vont intervenir sur le physique, le psychisme le relationnel et le spirituel pour unifier la personne. Des stages de 3h sont de plus proposés 4 fois par an un dimanche matin en lien avec le Tai Chi chuan l'après-midi.

Animateur : Jean-Gabriel Boulanger, 133 Avenue du Mal. De Lattre de Tassigny 94600 Choisy le Roi
06 31 07 72 32 jgblg@wanadoo.fr

Lieu : 20 bis rue Georges Clemenceau à Choisy le Roi (94600)

Jours : jeudi 10h

Tarif : suivant barème annuel de 120€ à 200€

BULLETIN D'INSCRIPTION

à renvoyer à Jean Gabriel Boulanger

Nom et prénom :

Tel. et Mail.....



www.lamaisondetobie.org

