



LA MAISON DE TOBIE

EXERCICES ENERGETIQUES

Année 2026 – 2027



Les exercices énergétiques regroupent un ensemble de pratiques qui font partie des techniques traditionnelles orientales en lien direct avec la médecine chinoise. Ces pratiques ont pour but de *préserver la santé* et d'*accroître l'énergie vitale* tout en recherchant l'harmonie et l'unité de la personne.

La technique se base sur le souffle, la conscience et le relâchement des tensions. Elle repose sur la volonté de faire circuler et d'harmoniser l'énergie dans les méridiens d'acupuncture et dans les organes.

La pratique proposée au sein de la Maison de Tobie consiste en séances hebdomadaires d'1 heure, comprenant plusieurs phases :

- **Salutation**
- **Préparation**
 - contrôle de la respiration et de la détente du corps
 - automassage (Do In) et massage sur autrui (Shiatsu)
 - travail énergétique en lien avec les saisons par étirements des méridiens d'acupuncture
- **Exercices de qi gong**
 - postures codifiées en lien avec des animaux et notre système limbique qui régule émotions, mémoire et comportement
 - enchaînements énergétiques liés à un organe, un trajet de méridien

- enchaînements codifiés tels les Ba duan jin, huit mouvements qui, pratiqués régulièrement, donnent au corps les qualités de la soie (jin) : souplesse, élasticité, solidité.

- **Salutation**

La pratique est accessible à tous et à tout âge.

*Elle met en jeu des qualités de l'esprit vis-à-vis de soi-même (motivation, endurance, persévérance, patience et courage) et vis-à-vis des autres (humilité, respect, droiture, confiance et loyauté).

*Elle nécessite d'être présent à son corps, et d'en percevoir les sensations.

*Le contrôle du mental s'acquiert au fil du temps, par la motivation, l'attention à la respiration et la recherche de la « posture juste » : détente contrôlée, juste tonus des muscles, précision du geste.

Ces exercices vont intervenir sur le physique, le psychisme, le relationnel et le spirituel pour unifier la personne.

Animatrice : Geneviève JACOB - 06 72 46 78 42 – gen.jacob@gmail.com

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

Dates : le jeudi de 10h à 11 h, hors vacances scolaires

Tarif : 150€, 180 € ou 220€ suivant quotient familial : inférieur à 1500 €, entre 1500 et 3000 € ou supérieur à 3000 € - Jeunes et chômeurs : 80 % du tarif

Cotisation Maison de Tobie 2026/2027 à régler séparément : 40 € si vous choisissez de recevoir le bulletin de la Maison de Tobie par courrier postal ; ou 30 € si vous choisissez de le recevoir par mail

BULLETIN D'INSCRIPTION aux Exercices Energétiques

à renvoyer à **Geneviève JACOB**,
12 rue Marc SANGNIER, 94600 Choisy le Roi

Nom et prénom :

E-mail :

Tel. :

Somme versée :

(Pour l'inscription, joindre un **chèque** de la somme indiquée à l'ordre de La Maison de Tobie ou faire un **virement bancaire à la Maison de Tobie : FR76 1020 7000 1704 0170 4963 081**, en **précisant dans le libellé le nom de l'atelier** auquel vous vous inscrivez ou en envoyant un mail à tresorier@lamaisondetobie.org)



www.lamaisondetobie.org