



QI GONG

Thérèse

06.33.52.85.79

Le Lundi de 14h30 à 15h45

Salle du Gros Buisson, rue des Grues
Derrière Karting avenue de La Rochelle- BESSINES

Art de santé

Une Gymnastique Chinoise Traditionnelle où
Corps, Souffle et Esprit s'harmonisent.

Le Qi Gong est un art millénaire qui permet à chacun d'entretenir sa santé physique et mentale.

A partir de mouvements précis, doux et harmonieux, accompagnés d'un travail respiratoire, la circulation du Qi – l'énergie vitale – est améliorée, préservant ainsi notre santé et notre vitalité.



Les douleurs physiologiques s'en trouvent améliorées par un relâchement des tensions musculaires et articulaires. La capacité pulmonaire est développée par les exercices de respiration et de mobilisation du souffle.

Calme intérieur et écoute du corps vont peu à peu développer l'attention de l'esprit. La fluidité de ce souffle de vie dans le corps procure une sensation immédiate de détente et de bien-être.



Un art ancestral à la portée de tous

LE SOUFFLE DU DÀO

Méthodes Traditionnelles Chinoises de Santé

En Vienne
Et Deux-Sèvres



Logo original : Sylvie Faity et Georges Thaller

Avec Sylvie FAITY

06.04.53.69.20 SMS / 05.49.59.11.41

sylviesouffledudao@gmail.com

www.lesouffledudao.com



Calendrier séances Qi Gong Septembre 2024 à fin juin 2025

BA - Salle du Gros Buisson 79000 BESSINES

SEMAINE	DU... AU...	Cours n°	Lundi de 14h30 à 15h45
S 36	Vendredi 6 sept à 18h - AG de votre asso Salle La Grange 79000 Bessines		
S 38	16 au 22 sept	1	Lundi 16 septembre 2024 C'est la rentrée
S 39	23 au 29 sept	2	Lundi 23 septembre 2024
S 40	30 sept au 6 oct	3	Lundi 30 septembre 2024
S 41	7 au 13 oct	4	Lundi 7 octobre 2024
S 42	14 au 20 oct	5	Lundi 14 octobre 2024 apporter un tapis
Réservation	Stage Nei Yang Gong		Sam 19 et dim 20 octobre 2024 avec Mme Wang Yanli
S 43	21 au 27 oct	Vacances	Pas cours pendant les vacances scolaires
S 44	28 oct au 3 nov	Vacances	Pas cours pendant les vacances scolaires
S 45	4 au 10 nov	6	Lundi 4 novembre 2024
S 46	11 au 17 nov	7	Lundi 11 novembre 2024 - Pas cours - Férié
S 47	18 au 24 nov	8	Lundi 18 novembre 2024
S 48	25 nov au 1 déc	9	Lundi 25 novembre 2024
S 49	2 au 8 déc	10	Lundi 2 décembre 2024
S 50	9 au 15 déc	11	Lundi 9 décembre 2024
S 51	16 au 22 déc	12	Lundi 16 décembre 2024 apporter un tapis
S 52	23 au 29 déc	Vacances	Pas cours pendant les vacances scolaires
S 1	30 déc au 5 janv	Vacances	Pas cours pendant les vacances scolaires
S 2	6 au 12 janv	13	Lundi 6 janvier 2025
S 3	13 au 19 janv	14	Lundi 13 janvier 2025
S 4	20 au 26 janv	15	Lundi 20 janvier 2025
S 5	27 jan au 2 fév	16	Lundi 27 janvier 2025
S 6	3 au 9 fév	17	Lundi 3 février 2025
S 7	10 au 16 fév	18	Lundi 10 février 2025
S 8	17 au 23 fév	19	Lundi 17 février 2025 apporter un tapis
S 9	24 fév au 2 mars	Vacances	Pas cours pendant les vacances scolaires
S 10	3 au 9 mars	Vacances	Pas cours pendant les vacances scolaires
S 11	10 au 16 mars	20	Lundi 10 mars 2025
S 12	17 au 23 mars	21	Lundi 17 mars 2025
S 13	24 au 30 mars	22	Lundi 24 mars 2025
S 14	31 mars au 6 avril	23	Lundi 31 mars 2025
S 15	7 au 13 avril	24	Lundi 7 avril 2025
S 16	14 au 20 avril	25	Lundi 14 avril 2025 apporter un tapis
S 17	21 au 27 avril	Vacances	Pas cours pendant les vacances scolaires
S 18	28 avr au 4 mai	Vacances	Pas cours pendant les vacances scolaires
S 19	5 au 11 mai	26	Lundi 5 mai 2025
S 20	12 au 18 mai	27	Lundi 12 mai 2025
S 21	19 au 25 mai	28	Lundi 19 mai 2025
S 22	26 mai au 1 juin	29	Lundi 26 mai 2025
S 23	2 au 8 juin	30	Lundi 2 juin 2025
S 24	9 au 15 juin	31	Lundi 9 juin 2025 Férié Pentecôte- Pas cours
S 25	16 au 22 juin	32	Lundi 16 juin 2025
S 26	23 au 29 juin	33	Lundi 23 juin 2025

FIN des COURS

Infos Qi Gong Bessines Animation Thérèse : 06.33.52.85.79

Professeure Qi gong Sylvie FAITY 06.04.53.69.20 sms sylvielesouffledudao@gmail.com

www.lesouffledudao.com



Enseignante : Sylvie FAITY,
Pratique le Qi Gong depuis 2008.
Enseigne depuis 2014.

S'est formée auprès de Pierre LAGORCE, Isabelle LEBLOND « Les Escarboucles rouges feu » et de Véronique DELHOMME « E.Qi'Libre ».

Puis de 2013 à 2016, jusqu'à aujourd'hui, suit les enseignements de

- * **Maitre KE Wen**, Ecole « Les Temps du Corps » Paris
- * **CASAYS Dominique** : kinésithérapeute, massage Tuina (2019-2020)
- * **Cyril JAVARY et Elisabeth ROCHAT de la VALLÉE** : sinologue,
- * **WANG Yan Li**, représentante du Nei Yang Gong en France, nièce de
- * **Maitre LIU Ya Fei**, directrice du département de recherche sur le Qi Gong Centre National Hôpital Beidaihe Chine : QG de la Femme, Nei Yang Gong
- * **Maitre ZHANG Guang De**, de la Faculté Education Physique de Pékin :
Méthode DAO YIN YANG SHENG GONG : QG Général, QG 49 mouvements, QG du Cœur, QG des Poumons, QG Tendons et muscles.
- * **Maitre YU Dinghai** : Wu Qin Xi Le jeu des 5 animaux.
- * **Maitre ZHANG Ming Liang** Ecole E.Mei : DAOYIN 24 Energies, Etirements.
- * **MTC** avec Liliane PAPIN, Dr LAMY Bernard (2016-2019)
- * **Feng Shui -Bazi** avec Gérard TIMON « CSO » (2017-2019)
- * **Dr XIE Yu Hong** : MTC, GUOLIN Qi Gong, Shao Lin Nei Jin Yi Zhu Chan
- * **Dr ZHANG Ping An** : Qi Gong Xing Qi Jue - Yangsheng - Feng Shui
- * **LIU Ning Hai** : masseur Tuina, réflexologie chinoise (2020)
- * **LIN Sanzhe** : Ba Duan Jin, DaoYin YangSheng Shi Er Fa (2022)
- * **LIU Cui Fang** : Le Dragon des 5 animaux du Wudang (2022)

Certification - Diplômes Ecoles

2015 Fédération Sports pour Tous : CQP Animatrice de Loisirs Sportifs
2016 Qi Gong au Centre National de Beidaihe Chine, « Les Temps du Corps »
2019 Educateur de Santé en Médecine Chinoise « Les Temps du Corps »
2019 Praticienne de Feng Shui-Bazi « CSO Rennes » Gérard TIMON
2020 Tui Na massage chinois, réflexologie « Les Temps du Corps »
Poursuit sa formation professionnelle en Méthodes traditionnelles Chinoises.

On traduit Qi par énergie ou souffle, mais il n'y a pas de traduction exacte de ce mot, le sens qu'il désigne n'existe pas en français.

Le Qi est toujours en mouvement, en transformation et en échange avec le milieu extérieur. Son potentiel vital est très important. On dit parfois que l'homme est l'union entre le Qi du ciel et le Qi de la terre. Le Qi est aussi la substance essentielle qui permet d'entretenir la vie de l'homme.

Selon la médecine traditionnelle chinoise, nos maladies, nos douleurs, nos peines, dérivent aussi du Qi.

L'objectif réel de la médecine chinoise, que ce soit par l'acupuncture, le massage, le Qi Gong, le Tai-Chi et la méditation, est de percevoir et de comprendre de mieux en mieux l'existence et le fonctionnement du Qi.

Ceci est possible grâce à l'apprentissage et à la pratique systématique des exercices de Qi Gong qui améliorent notre capacité à maîtriser le Qi.

Dans une certaine mesure, en régularisant et en maîtrisant le Qi, il est possible de changer notre corps et notre esprit, d'améliorer notre état de santé et de prévenir les maladies, et, finalement, d'atteindre un état de vie idéal donné par l'unité du corps, de l'esprit, de l'action et de l'environnement.

Lorsque le corps se met au diapason, l'esprit et le cœur s'accordent pour ressentir une vitalité nouvelle.

En ces périodes tourmentées, plus que jamais, il est important de puiser en nous cette force originelle et créatrice, pour ajouter du sens à notre vie. Cette quête va bien au-delà de la recherche d'un certain bien-être, elle nous pousse vers quelque chose de plus profond : la connaissance et l'acceptation positive de soi pour tendre vers cet état naturel de souplesse et d'harmonie dans notre relation avec le monde qui nous entoure.

« Je suis responsable de ce que je deviens » Confucius

QI GONG

En Sud Vienne et Sud Deux-Sèvres

E.I - LE SOUFFLE DU DÀO

Méthodes Traditionnelles Chinoises de Santé



Logo original : Sylvie Faity et Georges Thaller

06.04.53.69.20 SMS / 05.49.59.11.41.

Courriel : sylvielesouffledudao@gmail.com

www.lesouffledudao.com

JOURS	HORAIRES	COMMUNES	SALLES	Adhésion Associations Locales
LUNDI	14h30 - 15h45	79000 BESSINES	Salle Gros Buisson, Rue des Grues	Bessines Animation : 13,00 €
	18h30 - 19h45	79400 AUGÉ	Salle Multi-activités route de St Maixent	Zic et Zen : 10,00 €
MARDI	9h00 - 10h15	86160 GENCAY	Salle du Château d'eau, Champ de foire	Qi Gong et Bien-être : 5,00 €
	11h00 - 12h15	86600 CELLE L'EVESCAULT	Salle des fêtes, rue de Chincé	Le Grain de Celle : 2,00€
	18h30 - 19h45	86400 CIVRAY	Salle de la Récré, 5 rue Henri Dunant	Cicérone : 7,00 €
MERCREDI	9h00 - 10h15	79400 NANTEUIL	Espace Ch Billerot, Chemin des Vignes	Loisirs Nanteuil Activités 10,00 €
	10h45 - 12h00	79800 PAMPROUPX	Salle des assos, rue Ernest Perrochon	S.E.P Pamproux : 4,00 €
	18h30 - 19h45	79120 LEZAY	Salle polyvalente, impasse du camping	Foyer Rural Lezay : 5,00 €
	20h15 - 21h30	86600 St SAUVANT	Salle Doisneau (étage) Place de la Liberté	É.Sens.Ciel : 5,00 €
JEUDI	9h00 - 10h15	79500 St MARTIN Lès MELLE	Salle polyvalente, 37 rue de la mairie	Qi Gong St Léger 79 : 10,00€
	11h00 - 12h15	86600 St SAUVANT	Salle Doisneau (étage) Place de la Liberté	É.Sens.Ciel : 5,00 €
	18h30 - 19h45	86160 GENCAY	Salle du Château d'eau, Champ de foire	Qi Gong et Bien-être : 5,00 €
VENDREDI	10h30 - 11h45	86400 CIVRAY	Salle de la Récré, 5 rue Henri Dunant	Bienfaits Yoga : 5,00 €

Reprise des cours chaque année : le 3ème lundi de septembre
16/09/24 – 15/09/25 – 21/09/26

2 séances d'essai tout au long de l'année pour découvrir.

Forfait Annuel Privilège (Réguliers et Fidélité) : 31 à 33 cours/an 250,00 € au lieu de 320,00€, 1 cours/s + documents pédagogiques.
Équivaut à 7,81€ au lieu de 10,00€ la séance d'1h15, soit 6,25€/h
Etudiant ou inscription Conjoint : 210,00 € au lieu de 320,00€

Possibilité d'un deuxième cours, forfait annuel +150,00€

Inscription possible en cours d'année, tarif au prorata des semaines restantes.

Forfait Nomade : 20 séances de sept à mi-mars. 2 T au lieu de 3T 240,00€ Equivaut à un tarif de 12€ la séance d'1h15, soit 9,60€/h

Tarif à la séance : 15,00€ soit 12€/h vous venez quand vous voulez (à régler en début de séance)

A l'inscription, Paiement en espèces (totalité du forfait) ou en 1,5 ou 10 chèques à l'ordre de « **E.I Sylvie FAITY- Le Souffle du Dào** » sauf Pamproux chèques à l'ordre de « section Qi Gong SEP » + Bulletin(s) et chèque(s) d'adhésion à l'ordre de chaque association locale qui vous accueille mise à disposition salles.
+ Fiche inscription remplie, datée, signée acceptant le règlement intérieur « lu et approuvé »
+ Certificat médical pour toute nouvelle personne.

Pas de cours pendant les vacances scolaires et jours fériés.
L'engagement pris ne donne pas lieu à remboursement.

E.I Sylvie FAITY - LE SOUFFLE DU DÀO

1 rue de la cour Morand, 86600 SAINT SAUVANT

Siret : 841 189 889 00014 / code APE : 9609Z

06.04.53.69.20 SMS / 05.49.59.11.41 Répondeur.

Courriel : sylvielesouffledudao@gmail.com – www.lesouffledudao.com