



COURS ET STAGES
DE QI GONG

LES ATELIERS MEDITATION

*Cycle d'ateliers pour découvrir et approfondir la
pratique de la méditation taoïste*

*Tous les premiers mercredis du mois de 20h30-21h30
au moment de la pleine lune*

3 décembre 2014, 7 janvier, 4 février, 4 mars, 1^{er} avril, 6 mai, 3 juin 2015
Salle EIBE (1er étage du Sporting' Form), 272 route de Launaguet, 31200 Toulouse (accès
métro Trois cocus + bus 61, covoiturage possible)



Sur inscription, svp au moins 1 semaine avant :
Véronique Berthier 06 50 27 75 36, fleuressenceasso@gmail.com

Présentation :

**Un cycle d'ateliers d'initiation à la méditation taoïste, associant présentation théorique
des différents aspects de la méditation et de la voie taoïste, et pratiques.**

Pourquoi méditer ?

La méditation nous apporte le **calme intérieur** et la **confiance**, nous permet de **lâcher le contrôle**, et **clarifie nos prises de décision** quotidiennes. La clarté des pensées remplace les hésitations, ressassements et émotions désordonnées.

Elle **développe notre ouverture** vers l'extérieur : **compassion** et **contemplation**.

Qu'est-ce que la méditation taoïste ?

La méditation taoïste propose d'**Unir l'esprit au corps**, en se basant à la fois sur l'observation de nos **ressentis** intérieurs, et sur la **visualisation d'images de la nature** et la réalisation de **mudras** (positions symboliques des mains), qui ont un effet énergétique

puissant. L'intention (le yi) guide l'énergie (le Qi) dans le corps, **une concentration remplace mille pensées.**

Ces pratiques sont basées sur une vision globale et complète de l'homme, corps -âme (émotions) - esprit (pensées) et ont donc des effets sur ces trois niveaux.

L'alchimie interne taoïste est une voie **de transformation intérieure qui se base sur l'acceptation de ce qui est**, notre état intérieur du moment (sensations physiques, pensées, émotions), et nous propose de **transformer, développer et raffiner nos énergies.** Elle **nous relie aux énergies des astres et de la nature.**

Programme :

Mercredi 3 Décembre 2014 : *Introduction : Recherches scientifiques sur les effets de la méditation*

Pratiques de **pleine conscience** et d'intériorisation des sens. Détente et vigilance.

Mercredi 7 Janvier 2015 : *Présentation de la méditation taoïste : spécificités, étapes...*

Pratiques pour renforcer, transformer et raffiner l'énergie des 3 Dan Tian.

Mercredi 4 février 2015 : *Comment calmer le cœur et développer la compassion ?*

Pratiques de purification, Méditation des 1000 mains de Bouddha.

Mercredi 4 Mars 2015 : *L'influence des astres sur notre énergie*

Pratiques : Méditation pour capter l'énergie de la **Pleine lune** et des étoiles (relaxation de la Grande ourse).

Mercredi 1^{er} Avril 2015 : *Introduction à la Petite circulation céleste : étapes, objectifs*

Pratique : Petite circulation céleste

Mercredi 6 mai 2015 : *Exercices pour développer le 3^{ème} œil*

Mercredi 3 juin 2015 : *Symbolisme de l'Arbre de vie taoïste*

Méditation thérapeutique de groupe : Golden three, golden seed

NB : Ce programme est susceptible d'adaptations en fonction de l'avancée du groupe.

NB : possibilité de proposer des séances de révision et d'approfondissement des pratiques entre chaque atelier, les mercredis soir, sur simple demande.

Tarif : 8 euros par atelier, 50 pour la série des 7 ateliers

Tarif élèves de Qi Gong : 7€ par atelier, 45 € pour la série

Ateliers animés par Véronique Berthier, association Fleur'essence

Formée au **Qi Gong, Méditation, Energétique chinoise, Massages chinois et Cranio-sacré** à l'Institut des Hautes Etudes en arts Énergétiques de Nîmes (3 ans) et à l'Académie Wang de Médecine Traditionnelle Chinoise de Toulouse, elle approfondit actuellement sa formation en **Qi Gong et Méditation** avec **Maitre Liu Dong**. Elle enseigne le Qi Gong depuis 2012 sous forme de cours et stages de Qi Gong sur Toulouse et dans la région Midi-Pyrénées, et d'ateliers pour la Gestion du Stress en entreprise.

Ingénieur en biochimie diplômée de l'INSA de Toulouse, elle a 5 ans d'expérience professionnelle dans le domaine de la santé publique et de la prévention santé.

Enseignante diplômée de la FEQGAE, Fédération des Enseignants de Qi Gong, Art Énergétique.