

**Michelle VILAIN**, Michelle VILAIN, sinologue, titulaire d'un master 2 en sciences de l'éducation, ex-chargée de cours à l'Université Européenne de médecine chinoise.

Elle a découvert le Qi Gong et ses bienfaits pendant son cursus au sein du North American College of Acupuncture et de l'Université Européenne de Médecine Chinoise sous le tutorat du professeur LEUNG KOK YUEN. Ce maître de la science médicale chinoise est l'héritier de la tradition de treize générations de médecins de sa famille.

Après trente années de pratique clinique et d'enseignement, Michelle se consacre aujourd'hui à la formation au Qi Gong et au partage des fondamentaux de la médecine chinoise.

Cet enseignement permet aux intervenants suivants de savoir poser un diagnostic chinois, socle de la médecine. Celui-ci est primordial pour adapter à chacun les mouvements proposés, au sein d'une pratique collective.

Contact Michelle : 06 81 16 76 22

**Audrey HUMBERT**

Audrey travaille dans le bien-être depuis 2006, ce qui l'a amené à vouloir individualiser au maximum son approche. C'est ce qu'elle a trouvé dans la pratique du Yang shen Fa Qi gong qu'elle enseigne dans la région bretonne depuis 2013. Elle intervient également auprès des élèves infirmiers du CHRU de Brest.

**Dominique CONSTANS**

Après avoir pratiqué le Yoga, le Tai Chi Chuan, le Feldenkrais, Dominique s'est orientée vers la pratique du Qi Gong.

Elle a observé les bienfaits de cette méthode qui développe une meilleure compréhension de son environnement, de son corps, de l'action de l'esprit sur le physique et de l'importance d'avoir un bon équilibre de vie.

Elle donne des cours à des particuliers ou des personnes en entreprises.

**Marie-Laure BOURHIS-LE NEN**

Marie-Laure est infirmière et cadre de santé. Elle a été formatrice pendant 10 ans à l'école d'infirmière et d'aide-soignante du CHRU de Brest, où elle continue à enseigner le Qi Gong. Elle est également praticien Shiduo depuis 2013. Elle a ouvert son 1<sup>er</sup> cours de Qi Gong à Guipavas en 2016.

**Loïc BERDER**

Aux côtés de la Méditation de Pleine Conscience, Loïc transmet le Qi Gong Santé aux particuliers, associations, entreprises. Après 20 ans dans la gestion de projets, événements et ressources humaines, aujourd'hui, il se consacre pleinement à une approche de la santé corps/esprit, holistique et personnalisée.

LE QI GONG DE L'ENTRETIEN ET LA PRÉSERVATION DE LA VIE

Bilan individuel + 30 cours minimum garantis : 280 €  
Bilan individuel + 10 cours : 160 €

AUDREY : 06 85 92 97 16

PLougastel-Daoulas

École St Pierre - St Jean : Mercredi 17h, 18h et 19h

Le Relecq-Kerhuon

Salle MMA, 4, rue Guy-Lussac : Mardi 10h45 et 12h15

Brest

MPT St Pierre : Jeudi 9h30, 10h30 et 17h15

Centre Spécial de Pen ar C'hañh : Mardi 18h30 - Jeudi 2h15

Association l'Éveil (39, rue Voltaire) : Jeudi 14h15

DOMINIQUE : 06 15 38 61 60

Brest

Centre Social Kerouien : Mardi 10h30

Centre-ville : à la demande le Mercredi et le Jeudi

MARIE-LAURE : 06 22 65 33 19

Guipavas

Ancienne bibliothèque - Rue St-Thudon - Salle n°1 - Mardi 10h et 19h

LOÏC : 06 75 71 89 36

Lesneven

SPA «Côté Sable» - 32, Av. Fernand Le Corre - Jeudi 15h15 et 18h15

Brest

Résidence Octoi - 5, rue Sébastopol :

Lundi 12h20 et 18h15 - Mercredi 10h30, 17h30 et 19h30

Samedi 11h30 (2 fois par mois de nov. à mars)

YANG SHENG FA QI GONG

Association ADEQUATE

27, rue d'Alquillon  
29200 BREST  
www.adequat.info

LECTIO FORMATION

partenaire de

Association PINGHENG QI

137, route de Gorrequer  
29470 PLOUGASTEL-DAOULAS  
pinghengqi@gmail.com

Association ATSA

44, rue Loucheur  
29480 LE RELECC-KERHUON  
asso.atsa@orange.fr

Association PALMIEZ9

22, rue de Touraine  
29490 GUIPAVAS  
06 22 65 33 19

Association RE-SENTIR

loi@re-sentir.com  
www.re-sentir.com

**LA MÉTHODE FELDENKRAIS\*** est un processus astucieux axé sur le mouvement et la capacité d'apprentissage, pratiqué en groupe ou en séances individuelles.

Prônant l'effort minimal pour une efficacité maximale, elle utilise une pédagogie de la découverte guidée. Les exercices proposés par l'enseignant, sans modèle, sollicitent l'imagination du participant. Chacun découvre que le geste juste est accessible, au-delà des limitations nées de l'habitude.

Approche originale d'éveil, elle active les potentialités sensorielles, émotionnelles et cognitives de chacun, à partir de la relation à double sens qui existe entre le système nerveux et le système musculaire.

Loin de se « faire violence », le participant enrichit sa gamme de savoirs faire en douceur, trouvant dans ces mouvements lents et inhabituels une source de souplesse, d'ouverture et d'apaisement qui rejaillit dans son quotidien.

L'évolution intérieure de la façon de se vivre améliore ou renforce la qualité de toute relation extérieure, au travail, en famille ou sein du couple.

\* Nom de son inventeur.

**MICHEL VILAIN**, praticien enseignant certifié de la méthode Feldenkrais depuis 1992.

Il découvre les bienfaits des arts martiaux et de l'hygiène alimentaire puis se forme en psychothérapie auprès de Dr. Fradin, élève du Pr. Henri Laborit. Fort de sa connaissance des processus mentaux, il cherche une voie qui lie le corps et l'esprit. Il trouve une amorce de réponse dans la pratique du yoga avant que la méthode Feldenkrais ne s'avère une vraie révélation.

Loin de la codification extrême de ce qu'il connaît et qu'il juge « enfermante », il découvre une approche qui laisse chacun trouver sa propre réponse parmi une multiplicité de choix : cette ouverture, cette liberté deviennent un formidable levier d'exploration des potentiels physiques, sensoriels et créatifs.

**BREST**  
MPT St Pierre : jeudi 10h30 et 18h30

**TARIFS** : 30 cours minimum garantis  
280 €

10 cours 130 €  
le cours collectif 15 €  
le cours individuel 50 €

**MICHEL : 06 81 16 76 22**

**STAGES DU SAMEDI**

**LIEU** : MPT St Pierre Brest  
**HORAIRES** : de 14h à 17h30

**CALENDRIER :**

**2018** : 17/11 - 08/12  
**2019** : 12/01 - 02/02 - 02/03 - 27/04

**TARIFS DES STAGES DU SAMEDI :**

Pour les inscrits aux cours :  
35 € la session  
Pour les non inscrits :  
45 € la session

« Si tu sais ce que tu fais, tu peux faire ce que tu veux »  
Dr M. Feldenkrais

**LE QI GONG DE L'ENTRETIEN ET LA PRÉSERVATION DE LA VIE**

parce que vous êtes **UNIQUE**, parce qu'il s'agit de **VOS** forces et fragilités énergétiques, quels que soient votre âge et votre condition physique

profitez d'un cours **PERSONNALISÉ**

au sein d'une pratique collective.

Le Qi Gong se compose de mouvements exécutés lentement, de façon fluide, sur une respiration naturelle, destinés à renforcer la vitalité, améliorer la circulation énergétique et atténuer les conséquences des blocages physiques et psychologiques destinés à apaiser l'agitation de l'esprit.

Le Yang Shen Fa Qi Gong en est une des formes les plus épurées, expliquée en termes simples pour une meilleure mémorisation. La personnalisation de l'enseignement en fonction des critères énergétiques de chaque participant permet d'entier une efficacité observable dès les premiers mois d'apprentissage.

La pratique individualisée au sein d'une activité de groupe facilite l'appropriation de ce qui est le mieux pour **SOI**.

Dans son objectif de favoriser la vie en bonne santé, le YANG SHENG FA QI GONG s'adresse à une grande partie d'entre nous. En effet, être en bonne santé du point de vue chinois, c'est :

- **bien dormir naturellement,**
  - **avoir une bonne circulation du sang,**
  - **être stable émotionnellement**
  - **ne pas souffrir de maux de tête, vertiges, et problèmes tendino musculaires,**
  - **ne pas être fatigué sans raison,**
  - **avoir bon appétit et digérer confortablement,**
  - **allez naturellement et régulièrement à la selle,**
  - **ne pas avoir de problèmes urinaires récurrents, ni mal au dos,**
  - **ne pas avoir de problème de fertilité,**
  - **avoir du désir sexuel et la possibilité physique de le satisfaire,**
  - **n'avoir ni difficultés respiratoires, ni allergies, ni problèmes de peau...**
- inconvenients que nous finissons par considérer comme normaux jusqu'à un certain stade d'intensité ou de fréquence.
- La pratique du Qi Gong permet que les fonctions se régularisent d'autant plus facilement que son action est ciblée par l'enseignant.