

Univers Soi



INTRODUCTION AUX ATELIERS QI GONG A THEME

QI GONG ET PLUS... un art de vivre au quotidien !
Ma petite philosophie : Vivre ? Mode d'emploi.

« Nous sommes un être humain entre la terre et le ciel.
Nous sommes sur la Terre, venus du Ciel,
venus de l'espace immense de l'univers.
Notre origine ? Elle est un mystère !

Nous sommes une créature de l'univers venant expérimenter la vie sur la Terre
sur un laps de temps donné et doté d'un potentiel d'énergie unique à réaliser.

« Trouve l'harmonie intérieure et tu créeras l'harmonie autour de toi ».

Et comment trouver cette harmonie intérieure ?

En t'aidant de l'harmonie naturelle de l'écosystème de la vie sur la terre.

Il s'agit d'observer la nature et ses relations attentivement
et nous connaître mieux nous-mêmes

pour savoir inter - agir de manière positive et constructive, en harmonie ;
plutôt que de créer de la négativité et de la violence dans le monde.

La solution ?

Développons notre conscience et nos perceptions
afin d'élargir notre champs de vision, de compréhension et d'action
dans ce vaste monde ;
pour un retour à l'unité,
pour être UNI-VERS-SOI, tout simplement ! »

Delphine LAMOUROUX

06-78-86-72-92

delphine3lamouroux@gmail.com

qigongminerauxoise.fr



LE BIEN-ETRE au Quotidien !
Avec le Qi Gong
PLAN DES ATELIERS
QI GONG A THEME
Animés par Delphine Lamouroux

- 1) **Se trouver Soi d'abord,**
- 2) **Pour mieux nous épanouir en nous transformant,**
- 3) **Afin de mieux vivre ensemble.**

1) COMPRENDRE SON FONCTIONNEMENT ET MIEUX SE CONNAÎTRE

1. QI GONG ET SYSTEME ENERGETIQUE : sur la route des chakras
Connaître et expérimenter notre propre construction psycho-corporelle et
prendre conscience de notre cheminement personnel.

Carte de notre système énergétique : les chakras dans la tradition hindouiste
Travailler les chakras avec la pratique du Qi Gong
Relaxation sur la circulation des chakras

2. QI GONG ET LES ELEMENTS EN MTC

Les bases de la médecine chinoise :

Les 5 éléments, les saisons, les organes et les méridiens

Séance de massages Do-in expliqués et étirements de méridiens

Atelier avec rétroprojecteur

3. QI GONG : ALCHEMIE et MEDITATION

Expérimenter l'essence du Qi Gong par la pratique de la méditation et du
« Qi Gong interne alchimique » :

Comment transformer l'énergie en conscience.

Reconnexion en conscience : se sentir exister et appartenir à l'univers par le biais du Qi Gong, de la méditation et du travail de transformation de l'énergie.
Acquérir de la force mentale afin de mieux développer la conscience de nous-même et gérer nos émotions et notre mental au quotidien.

Pratique du Qi Gong sur le travail des 3 foyers du corps en médecine chinoise
Méditation sur les 3 foyers

Ateliers Qi Gong à thème animés par Delphine Lamouroux

2) QUELQUES OUTILS DE TRANSFORMATION

4. QI GONG REIKI et PROTECTION

Se nettoyer, se protéger : construire sa bulle par la pratique du qi gong.

**Utiliser l'énergie universelle de l'univers
pour une meilleure homéostasie du corps.**

Pratique du Qi Gong sur la création de sa bulle de protection
en travaillant sur les directions
Relaxation « REIKI » 30 minutes

5. QI GONG et CREER SA VIE AVEC :

LA LOIE D'ATTRACTION

LA PNL (Programmation Neuro Linguistique)

LA CNV (Communication Non Violente)

L'ASTROLOGIE, LA NUMEROLOGIE

Pratique du Qi Gong sur l'axe vertical et horizontal : « la croix intérieur »

Pratique sur l'alignement, le centrage et le rayonnement de soi

Utilisation des cartes d'oracles

Accompagné de divers Livres sur les diverses disciplines

6. QI GONG et KINESIOLOGIE

Kinésiologie :

Science de l'influence du mouvement sur la construction de notre cerveau

Exercices de « Brain gym » : « la gymnastique du cerveau ».

Pratique du Qi Gong « Brain gym »

Atelier avec rétroprojecteur

7. QI GONG et MINERAUX

**Théorie et pratique sur l'utilisation des minéraux dans la pratique du Qi Gong
en suivant le système des chakras**

Et la chromothérapie : le langage des couleurs : osons porter des couleurs !

8. QI GONG et CHAMANISME

Aux origines du Qi Gong :

**le rapport entre Qi Gong et Chamanisme
en théorie et en pratique**

Pratique de Qi Gong : les 6 sons,
des mouvements créatifs sur son de tambour

Méditation : le Voyage Intérieur

Accompagné d'un tirage de cartes

3) LE « MIEUX VIVRE ENSEMBLE »

9. QI GONG et HOMME/FEMME ou LA DANSE DE L'ENERGIE

**Introduire la relation à autrui
en expérimentant la circulation de l'énergie avec autrui**

Exercices de Qi Gong à deux
Pratique du Qi Gong avec certains minéraux
Méditation de la petite circulation céleste

10.QI GONG, BALADE et PARTAGE

**Pratique du Qi Gong avec révisions
de certains mouvements demandés à être revus
et organisation d'une balade avec des échanges et du partage
autour d'un repas entre les élèves qui ont déjà suivis des ateliers**

Échanges de réseaux
Partage de lectures