



Union Pro
QI GONG
FEQQAE

L'esprit Qi Gong

SAMEDI
29
JUIN

9:00 ~ 19:00

Journée découverte du Qi Gong
Bayonne / Saint-Esprit
Bayonne / Sainte-Croix

Dans le cadre des journées du Qi Gong de la fédération Union Pro Qi Gong

Ateliers de Qi Gong – Démonstrations – Conférences
Expositions – Temps d'échanges – Repas partagé

Animations gratuites et ouvertes à tous
proposées par de nombreux intervenants venus de toute la France

 /asso.energie.d.sens/

www.energie-dessens.com/29juin

www.federationqigong.com



ASSOCIATION
L'énergie des sens



Bayonne*
BAIONA-PAYS BASQUE

Imprimé par nos soins



Ne pas jeter sur la voie publique

et avec le concours des associations et commerçants du quartier Saint-Esprit

Le Qi Gong : le travail de l'énergie



氣
功

Le mot Qi Gong (prononcez « Tchi Kong ») est composé de deux idéogrammes chinois.

Qi (氣), se traduit par souffle, énergie. Gong (功), désigne tant le travail, le moyen utilisé, que la maîtrise, le but recherché. Qi Gong signifie donc le travail de l'énergie, aussi bien que la maîtrise de l'énergie.

Il désigne un ensemble de pratiques énergétiques variées issues de la culture traditionnelle chinoise, visant à l'épanouissement individuel et au bien-être, à l'entretien de la santé, à l'harmonie entre le corps et l'esprit ainsi qu'à l'équilibre général entre les parties du corps et les systèmes qui le composent.

Les exercices de Qi Gong utilisent des mouvements, des postures corporelles, des exercices de respiration et mobilisation des souffles, ainsi que la concentration de l'esprit.

Les différentes méthodes combinent chacune à leur manière et selon leurs objectifs particuliers, le travail du corps, la maîtrise du souffle et l'attention de l'esprit.

Le but général est de faire circuler l'énergie dans le corps et de le renforcer, en s'inspirant des connaissances développées par la médecine traditionnelle chinoise. Le Qi Gong permet de renforcer le corps, de le rendre plus souple et d'optimiser toutes les fonctions de l'organisme. Il aide chacun à entretenir sa santé et sa vitalité par une pratique corporelle et respiratoire et à trouver la détente et le calme intérieur nécessaires à un bon équilibre psychique.



LE QI GONG EN FRANCE

Le Qi Gong se développe en France avec ses quelques milliers de pratiquants dans les différentes fédérations. En Pays Basque et Sud Landes, il s'installe peu à peu avec une vingtaine d'associations.

Le Qi Gong fait partie des recherches occidentales sur le bien-être et le calme intérieur. Il développe la concentration, la persévérance, la rigueur et la confiance en soi.

Les cours sont collectifs et l'enseignant amène au groupe l'attention aux autres, professe l'humilité et la bienveillance, conduit progressivement à la souplesse et au relâchement tant mental que musculaire.

Ainsi la discipline peut agir directement dans le quotidien sur les comportements et devenir naturelle. L'esprit reste ouvert dans l'accueil des sensations et accepte d'être bousculé dans ses habitudes et ses pratiques.

Le Qi Gong : accessible à tous



Le Qi Gong est accessible à tous et à tout âge de la vie et ne nécessite pas de condition particulière.

Le Qi Gong est une bonne préparation à toutes les disciplines sportives, artistiques et éducatives. Ce travail interne, par le placement juste et la bonne perception du corps, favorise la conscience de son fonctionnement. Le Qi Gong développe la concentration, la disponibilité et la créativité.

La pratique du Qi Gong s'adapte volontiers à l'évolution de l'enfant afin de lui permettre de trouver un bien être corporel, d'apprendre à se relaxer et canaliser son énergie, de se concentrer dans un état de relâchement, de développer son imagination reliée avec les expressions du corps et d'affirmer son équilibre psychomoteur,

Le Qi Gong s'adapte et se pratique assis pour les personnes à mobilité réduite ou en Ehpad pour mobiliser le bassin, reprendre confiance et retrouver un équilibre dans la position debout.

Le Qi Gong pratiqué en entreprise participe à l'harmonie du monde du travail et contribue à la réconciliation de la performance avec l'épanouissement personnel des individus.

Les exercices quotidiens atténuent les symptômes de la maladie de Lyme et redonne de l'énergie au corps.



Reconnue d'utilité publique, France Lyme est une association loi 1901. Elle a été créée en Janvier 2008, suite à un constat sur la grande méconnaissance de la part de la population des maladies transmises par les tiques

Elle a pour objet d'échanger et de diffuser des informations sur les maladies transmises par les tiques, de contribuer à la prévention à travers des actions de sensibilisation et de faciliter les contacts entre les malades et les différentes institutions médicales, sanitaires et sociales.

France Lyme fait partie des associations fondatrices de la Fédération Française des Maladies vectorielles à Tiques (FFMVT), créée en 2015. Cette Fédération est l'interlocutrice privilégiée du Ministère de la Santé dans le cadre du Plan National de lutte contre la Maladie de Lyme.

France Lyme compte désormais près de 3000 adhérents et une vingtaine de sections en France dont la section des Pyrénées Atlantiques est composée de deux points d'accueil : Pau et Anglet.

Une permanence à Anglet a lieu le 3^{ème} mercredi de chaque mois à la Maison pour Tous (6 rue Albert-Le-Barillier) de 17h à 19h30. Celle de Pau, le 3^{ème} lundi de chaque mois au Centre Social la Pépinière de 17h à 19h.



section.64@francelyme.fr



francelyme.fr/

Stand permanent

Temps d'échanges



Toute la journée



Parking rue Neuve



11:00 ~ 12:00



Hôtel Ibis Style

Le Programme de la matinée...



QUARTIER SAINT-ESPRIT

🕒 9:00 ~ 9:30

Introduction de la journée
Projection du film « L'esprit Qi Gong »
de Béatrice et Patrick REYNIER

📍 Hôtel Ibis Style, 1 pl. de la république

🕒 9:45 ~ 10:45

ATELIER
QI GONG

Yi Jin Jing, Wudang
animé par Philippe BELTRAMI

📍 Place de la république ☁️ 11 rue Neuve

ATELIER
QI GONG

Les marches des cercles
Enseignement de Minoru Hoshimo
animé par Béatrice BREMOND

📍 Quai de Lesseps ☁️ Ecole Jules Ferry

🕒 11:00 ~ 11:30

ATELIER
MÉDITATION

Accueillir le moment présent
animé par Joakim PEPPER

📍 Parking rue Neuve ☁️ 11 rue Neuve

🕒 11:00 ~ 12:00

ATELIER
QI GONG

La douceur du Qi Gong en pratique
animé par Muriel DARTIGUELONGUE

📍 Place d'Albret ☁️ Ecole Jules Ferry

TEMPS
D'ÉCHANGES

Les maladies transmises par les tiques
animé par l'association France Lyme

📍 Hôtel Ibis Style

🕒 12:00 ~ 14:00

Repas partagé

📍 Parking rue Neuve ☁️ Ecole Jules Ferry

QUARTIER SAINTE-CROIX



📍 Jardins partagés des Hauts de Bayonne

☁️ Ecole Malégarie

🕒 9:00 ~ 9:15

Introduction de la journée

🕒 9:15 ~ 10:15

ATELIER
QI GONG

S'enraciner pour mieux se déployer
animé par Claudie ESCALE

🕒 10:30 ~ 11:30

ATELIER
QI GONG

Mouvements de Qi Gong pour
assouplir le corps, le préserver dans
son quotidien
animé par Fadila ARABAT

🕒 11:45 ~ 12:15

ATELIER
MÉDITATION

Méditation de pleine conscience
« Pour se foutre la paix »
animé par Laurent BERNAYS

Toute la journée, accueil
et information au local
de l'association situé
11 rue Neuve



...et de l'après-midi



QUARTIER SAINT-ESPRIT

🕒 14:00 ~ 15:00

ATELIER
QI GONG

De la méditation à la danse de soi
animé par Béatrice GROMB REYNIER

📍 Parking rue Neuve ☁ Ecole Jules Ferry

ATELIER
QI GONG

Le Qi Gong de la Cigale
animé par Philippe BELTRAMI

📍 Parvis du Didam ☁ 11 rue Neuve

🕒 14:30 ~ 15:15

TEMPS
D'ECHANGES

Témoignage sur la « vie Qi Gong »
De Claudie ESCALE

📍 Chez Karo, 45 bvd Alsace Lorraine

🕒 15:15 ~ 16:15

ATELIER
QI GONG

Nei Yang Gong
animé par Véronique REGUILLON &
Marie FERNE LAVAUD

📍 Rue de l'Esté ☁ 11 rue Neuve

CONFERENCE

La médecine Traditionnelle Chinoise
animée par Véronique VEYRIER

📍 Hôtel Ibis Style

ATELIER
QI GONG

Etude et pratique d'un mouvement
de l'enchaînement de Mme Liu
animé par Fadila ARABAT

📍 Square Bergeret ☁ Ecole Jules Ferry

🕒 16:30 ~ 17:15

ATELIER
QI GONG

Yang Sheng Zhang : Qi Gong au
bâton,
animé par Yvelou DUSSARRAT

📍 Place Gambetta ☁ 11 rue Neuve

ATELIER
QI GONG

Les marches des cercles
animé par Béatrice BREMOND

📍 Rue Ste Catherine ☁ Ecole Jules Ferry

ATELIER
QI GONG

Qi Gong pour la femme
animé par Béatrice GROMB REYNIER

Atelier réservé aux femmes de plus de 16 ans

📍 Hôtel Ibis Style

🕒 17:30 ~ 18:00

Pratique commune
avec tous les intervenants

📍 Parking rue Neuve ☁ Ecole Jules Ferry

🕒 18:00 ~ 19:00

Clôture de la journée

📍 Parking rue Neuve ☁ Ecole Jules Ferry

Toutes les animations proposées
sont libres et gratuites



Les intervenants venus d'ici..



Béatrice BREMOND

Enseigne à Aix en Provence

Diplômée de la Fédération des Enseignants de Qi Gong et Arts Energétiques (Union Pro Qi Gong)

Poursuit ses formations à l'Ecole du Qi en Ardèche afin d'explorer l'infini possibilité de comprendre et vivre la pratique et l'enseignement du Qi Gong

« Je suis touchée, émerveillée quand toutes les générations pratiquent ensemble cet art énergétique... »

Philippe BELTRAMI

Enseigne dans le Lot et Garonne

Formé à l'Institut Européen de Qi Gong

Enseigne depuis 2009 au sein de différentes structures associatives

« J'ai trouvé dans le Qi Gong la sérénité, le bien-être et cela m'a permis d'affronter les épreuves avec beaucoup plus de recul. Cela a complètement changé ma manière d'être et d'aborder les choses. »



Claudie ESCALE

Enseigne à Bayonne, Lahonce et Labastide Clairence

Diplômée de la Fédération des Enseignants de Qi Gong et Arts Energétiques (Union Pro Qi Gong), de l'école des Temps du Corps, et de l'école de Beidaihe (Chine)

Enseigne le Qi gong depuis 2006, et continue de se former régulièrement dans cette discipline

« Le Qi gong est pour moi un art de vivre ; il dépasse largement les temps de pratique en cours ou en stage... Le pratiquer régulièrement arrose les valeurs qui me sont chères. »

Fadila ARABAT

Enseigne à Bayonne, Anglet, Biarritz, Biron; Salies-de-Béarn

Disciple du Grand Maître de Tai Ji Quan, style Chen, Wang Xi An, 19^{ème} génération

Diplômée des Temps du Corps et de l'Institut National de Qi Gong de Beidaihe

Diplômée de l'Institut International de Dao Yin Yang Sheng Gong

« Le Tai Ji Quan a véritablement changé ma vie. Il a complété à merveille les différentes facettes de ma personne en m'apprenant la lenteur, la douceur et en me faisant ressentir dans mon corps le lien précieux entre l'Homme et la nature. »



Joakim PEPER

Enseigne à Bidart et Bayonne

Propose des cours de Vinyasa Flow, Ashtanga, Yoga for Surfers, Yin, de méditation et de Pranayama

« Par l'enseignement du yoga, je voudrais contribuer à apporter une meilleure prise de conscience dans notre monde. Chacun peut changer et améliorer sa vie à travers la pratique du yoga. »

Muriel DARTIGUELONGUE

Enseigne à Bayonne, Cambo, Saint-Martin d'Arrossa, Sorde l'abbaye

Diplômée de la Fédération des Enseignants de Qi Gong et Arts Energétiques (Union Pro Qi Gong) et de l'école des Temps Du Corps

Certifiée de l'école Hulong Shen en Taiji Quan Wudang.

« En pratiquant et enseignant le Qi Gong, je trouve un équilibre d'être, de transformation qui m'aide dans mon quotidien de vie. Pratiquer dans l'esprit Qi Gong, me nourrit... nous nourrit de l'intérieur.. »



...et d'ailleurs



Laurent BERNAYS

Œuvre pour l'association Graines de liberté

Artiste jardinier, animateur en agroécologie

Pratique l'art de la méditation de la pleine conscience dans la tradition du village des pruniers et de l'activiste pour la paix Thich Nhat Hanh

« Je prends le temps de m'ouvrir au monde et développer la présence poétique. Être là ! rien d'autre, se foutre la paix et ne pas courir après des objectifs. »

Béatrice GROMB REYNIER

Enseigne à Paris

Sophrologue Diplômée, titulaire du diplôme d'état d'Arts Energétiques et Martiaux Chinois, mention Qi Gong

Auteure et réalisatrice de DVD de formation, directrice du portail « Qi Gong TV »

« Ceux qui viennent au Qi Gong ou qui y sont versés depuis très longtemps sont portés et porteurs de valeurs humanistes. Le Qi Gong n'est pas une gymnastique ordinaire : c'est une pratique psychocorporelle qui agit sur l'équilibre général grâce à l'intention. »



Véronique REGUILLON

Enseigne à Paris

Diplômée de la Fédération des Enseignants de Qi Gong et Arts Energétiques (Union Pro Qi Gong), de l'école des Temps du Corps et de l'Ecole du Développement de la douceur (Zhi Rou Jia)

Praticienne d'énergétique chinoise

« La pratique et l'enseignement du Qi Gong sont une source inépuisable de découvertes, d'expériences et d'échanges et cela me réjouit ! »

Marie FERNE LAVAUD

Enseigne à Paris

Diplômée de l'école des Temps du Corps et de l'Ecole du Développement de la douceur (Zhi Rou Jia) pour le Qi Gong et Nei Gong

Masseur kinésithérapeute et praticienne d'énergétique chinoise

« Le Qi Gong est pour moi un art de vivre, en perpétuelle transformation au fil de ma propre évolution. L'enseignement en est un prolongement et un partage joyeux en spirales et dilatation... et douceur... »



Véronique VEYRIER

Praticienne de Médecine Traditionnelle Chinoise à Saucède

Titulaire du certificat de Médecine Traditionnelle Chinoise de l'Académie Wang.

Titulaire du certificat de Chi Nei Tsang.

« La médecine chinoise s'adresse à chacun d'entre nous, du nourrisson à la personne âgée, y compris à la personne en situation de handicap. Elle prend en compte l'être dans sa globalité. Il s'agit d'utiliser les potentiels énergétiques du corps... »

Yvelou DUSSARAT

Enseigne sur la région d'Oloron-Sainte-Marie

Diplômée de l'école des Temps Du Corps et de l'Institut National de Qi Gong de Beidaihe
Certifiée de l'école Zhi Rou Jia pour le Qi Gong et Nei Gong

« On peut s'en tenir à considérer le Qi Gong comme une gymnastique, et en retirer de nombreux bénéfices, mais ce serait passer à côté de beaucoup de ses vastes possibilités. »



EXPOSITIONS PHOTOS

L'esprit Qi Gong, c'est aussi approcher la culture chinoise.
A travers des expositions photos, nous vous invitons au voyage... en Chine.

Zazpi Studio
Rue du Moulin
de 9h à 17h
Petit déj. le samedi matin

Ambre Bleu
24 rue Sainte-Catherine
de 10h à 18h30

Au local de l'Association
11 rue Neuve
Toute la journée

Informations pratiques...

Toutes les animations proposées sont libres et gratuites. Toutefois, afin de nous permettre d'organiser au mieux cette journée et de limiter, éventuellement, le nombre de participants sur certains ateliers, il est préférable de s'inscrire en contactant par téléphone :

Muriel

06.81.63.92.14

Martine

06.60.02.16.18

Joss

06.09.69.02.31

L'atelier "Qi Gong pour la femme" animé par Béatrice GROMB REYNIER est exclusivement réservé aux femmes de plus de 16 ans. L'inscription à cet atelier est donc indispensable.

La pratique du Qi Gong nécessite une tenue vestimentaire adaptée, ample, dans laquelle vous vous sentez bien mais notre souhait est de colorer les rues du quartier.

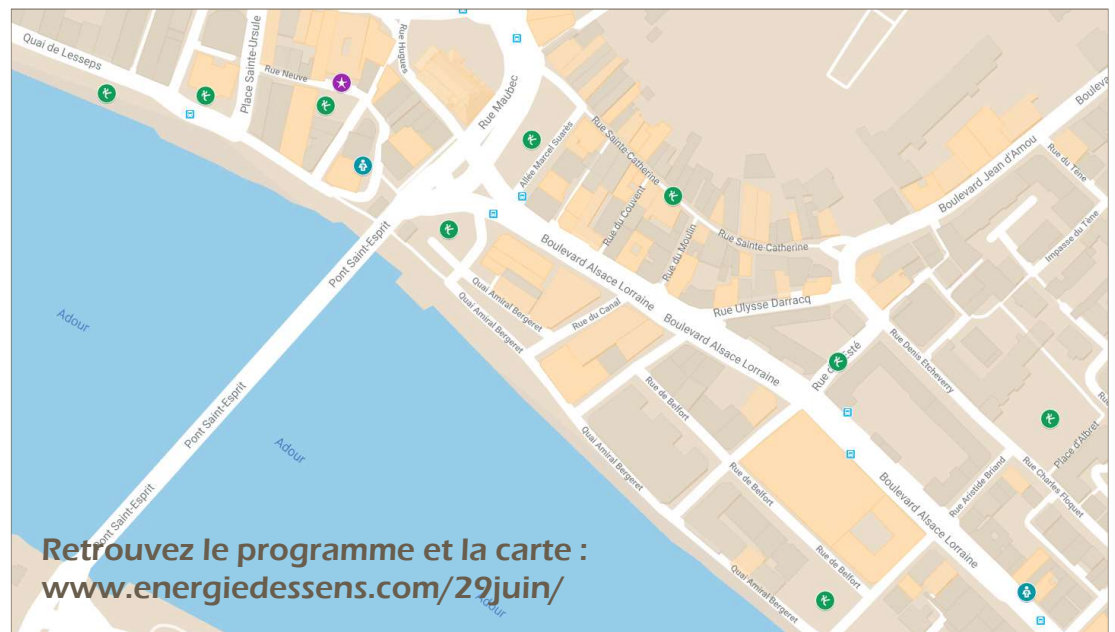
Nous vous proposons de porter un peu de couleur en suivant le petit "dress-code" ci-contre, issu de la loi des cinq éléments de la Médecine Traditionnelle Chinoise.

A chaque animal correspond un élément, et à chaque élément correspondent une couleur et une saison. En fonction de vos préférences, venez vêtus de rouge, de jaune, de vert, de bleu, de blanc ou de noir...

ANIMAL	ELEMENT	COULEUR	SAISON
Tigre	Bois	Vert	Printemps
Cerf	Eau	Bleu / noir	Hiver
Ours	Terre	Jaune	Intersaisons
Singe	Feu	Rouge	Eté
Grue	Métal	Gris / blanc	Automne

Avec le concours de...

La Ville de Bayonne
L'hôtel Ibis Style
Chez Karo – Zazpi Studio
L'ambre Bleu – CIC
Le Bistrot Sainte Cluque
Le Monté Carlo Café
PC Pour Tous – L'Artsenal
Les ateliers Bon Jour
Isakutu - Tatoum –
Le spot du linge
Les Caves de Saint Esprit
Intramuros Bayonne
Asso. Sainte Catherine
Et les autres...



Retrouvez le programme et la carte :
www.energiesdents.com/29juin/