

## ACTIVITES HEBDOMADAIRES DE RESSOURCEMENT ET REMISE EN FORME

### LOU YONG TAO TO QI : Mardi : 10H – 11H10

Cette forme de Qi-Gong est un art chinois et tibétain du mouvement, apparenté au Tai Chi et qui **est une méthode énergétique de santé et de longévité.**

Elle fait partie de la médecine traditionnelle chinoise depuis plus de 5000 ans. Le but de cette pratique est de faire circuler harmonieusement l'énergie dans le corps afin de rétablir l'équilibre physique et psychologique.

Le Lou Yong Tao Tö Qi utilise principalement une énergie appelée *Wan Yan Qi* dont les maîtres taoïstes disent qu'elle emplit tout l'univers.

Le but des pratiquants est de collecter cette énergie en la faisant pénétrer dans leur corps à partir de leur environnement. Cette pratique **permet de stimuler la circulation énergétique** dans tous les méridiens ainsi que dans les trois centres *Tan Tien*. La spécificité du Lou Yong Tao Tö Qi est son **apprentissage rapide**, le pratiquant en ressent généralement les effets dès la première séance.

Le LouYong Tao Tö Qi est **une pratique psycho-corporelle complète** qui, au mouvement ou à l'immobilité corporelle, associe d'emblée non seulement la concentration et l'attention, mais un troisième élément qui est la capacité de visualisation.



### YOGA de SAMARA : Mercredi : 10H – 11H10

Issu des traditions les plus anciennes qui l'apparentent au Qi Gong, au Yoga, au stretching ou à la relaxation, le Yoga de Samara favorise **l'épanouissement personnel, libère des effets du stress** tels que la nervosité, l'anxiété ou l'insomnie en apportant calme et joie de vivre. **Revitalisant et énergétisant**, le Yoga de Samara harmonise le psychisme et clarifie la pensée. Il apporte santé, détente, équilibre, sérénité et permet, à travers notre corps, l'écoute et **le développement de notre être intérieur.**

## **ATELIER MEDITATION** : Jeudi : 10H – 11H10

La pratique de la méditation est un cadeau que l'on peut se faire à soi même. Elle **permet de revenir au calme, au recentrage, à la reconnexion avec soi même et avec ce qui est plus grand en soi, ses valeurs humaines essentielles.** A partir de cette reconnexion profonde, **on se régénère, on retrouve la paix en soi, avec les autres et avec notre environnement, plus de clarté pour mieux voir l'essentiel dans sa vie, avec une volonté véritable,** qui remplaceront la nervosité, l'agitation et le manque de contrôle.

Il s'agit d'un accompagnement basé sur un savoir et un savoir faire issus d'une sagesse vivante, qui puise ses sources dans les valeurs universelles de l'amour, de la sagesse et de la créativité.

Tenue souple de couleur blanche – coussin de méditation ou shoggi.

Tarif : 15 € à la séance – 45 € le mois, 120 € le carnet de 10 séances.

**1<sup>ère</sup> séance gratuite.**

Contact :

Youssef CHRAIBI

Médecin. Coach euphoniste énergéticien spirituel et du Bien Etre. Professeur de Yoga de Samara et de Lou Yong Tao To Qi. Instructeur en méditation originelle.

Lieu :

**Jardin des Roses**

15 rue Edmond JAEGER - 67140 ANDLAU. T : 07 54 83 17 16.

En face de l'église Saint André.