

Harmonie du Qi

L'Harmonie du Qi est une école de pratique des arts énergétiques issus de cultures orientales ou occidentales tels que : Qi-Gong, Do-In, Relaxation, Méditation, Reiki, Cercles de femmes, ... ainsi que toutes pratiques similaires ayant pour but « le bien-être » et « le développement personnel », par le biais de séances, conférences, cours (de groupe ou individuels) et séminaires.

Elle souhaite aussi informer sur les liens avec les résultats issus de la recherche scientifique actuelle au niveau international.

Infos : www.aravinda.org

harmonie.qi@free.fr

tél. 06 61 20 38 35

(13h00 et 14h00)



Le Qi Gong

Le Qi Gong est une gymnastique chinoise traditionnelle de plus de 5000 ans, reconnue en France par le Ministère de la Santé et des Sports.

Sa pratique, aux mouvements lents et calmes, est une expérience en conscience qui apaise le mental, détend et régénère à la fois.

Elle travaille sur l'énergie et le souffle, le Qi.

La Méditation Taoïste

La méditation taoïste est une pratique multi-millénaire qui accompagne l'être humain dans la recherche de la paix intérieure. Tout comme le Qi Gong, elle travaille sur l'énergie, le souffle, le Qi, les émotions, les pensées...

« Par la méditation, tu apprends à laisser ton esprit
 Naviguer sur une eau calme.
 Alors tes pensées sont sereines et coulent doucement
 Comme le long de la rivière tranquille
 Sur le courant de la vie. »

Les Marches de Qi Gong

La pratique des 5 marches de Qi Gong, grâce à leur puissance d'oxygénation cellulaire, permet à enrayer la fatigue, l'épuisement de toute sorte. L'efficacité des 5 marches Qi Gong est aussi démontrée scientifiquement et cliniquement dans des traitements complémentaires de maladies modernes : cancer, stress, dépression, insomnie, fibromyalgie... L'ensemble des 5 marches représente un formidable outil de prévention contre les méfaits des différents déséquilibres (physiques, affectifs, mentaux) de la vie moderne.

Reiki

Le Reiki est une pratique subtile d'harmonisation globale de l'être humain, aidant à l'équilibre corps/esprit/émotions. Cette méthode originaire du Japon est basée sur l'amélioration de la circulation de l'énergie (ki en japonais, qi en chinois), transmise par le praticien à la personne recevant le soin.

Par sa simplicité et son efficacité elle peut aider un grand nombre d'entre nous et servir à se libérer de tensions et à retrouver le bien-être.

Les séances proposées s'adressent à toute personne, indépendamment de l'âge ou de l'état de santé.



Cercles de femmes

La vie et la psychologie féminine sont très riches, et pour s'adapter à ses besoins intérieurs, les exprimer, les femmes peuvent se retrouver pour méditer et échanger. Sous forme de contes philosophiques, de méditations et de partages, nos cercles de femmes invitent à de moments pour se poser, pour enrichir, apaiser et égayer nos vécus.

Enseignement et pratique du QI GONG, par l'Harmonie du Qi

- Stages et ateliers de Qi Gong,

Stage	Dates	Lieu	Prix
Marches santé Qi Gong	3 ateliers de 3h Jeudi 18h-21h	Grenoble centre	100 Euros
Qi Gong des Yeux	2 ateliers de 3h Jeudi 18h-21h	Grenoble centre	60 Euros
Qi Gong de la Femme	2 ateliers de 3h Jeudi 18h-21h	Grenoble centre	60 Euros
Qi Gong des Cervicales	2 ateliers de 3h Jeudi 18h-201h	Grenoble centre	60 Euros

Le lieu (prox. gare) est accessible par tramway et sera précisé quelques jours avant le début du cours, car il peut changer en fonction du nombre de participants.

- Cours Qi Gong et Méditation Taoïste

Cours hebdomadaire	Dates 2021/2022	Lieu	Prix
Qi Gong et Méditation	22 sept-juin	Grenoble centre	220 Euros

Enseignement et pratique du REIKI, par l'Harmonie du Qi

POUR DETAILS ET PRE -INSCRIPTIONS, contact sur harmonie.qi@free.fr

- Stages Reiki par l'Harmonie du Qi, en partenariat avec Reikiforum mundoreiki.secretariat@gmail.com

Stage	Dates	Lieu	Prix
Reiki 1	13/14 mars 2021	Grenoble centre	190 Euros
Reiki 1	5/6 juin 2021	Grenoble centre	190 Euros
Reiki 1	16/17 oct 2021	Grenoble centre	190 Euros
Reiki 2	27/28 mars 2021	Grenoble centre	290 Euros
Reiki 2	10/11 juillet 2021	Grenoble centre	290 Euros
Reiki 2	13/14 nov 2021	Grenoble centre	290 Euros
Reiki 3	18/19 sept 2021	Grenoble centre	390 Euros
Reiki 3	18/19 déc 2021	Grenoble centre	390 Euros

Le lieu (prox. gare) est accessible par tramway et sera précisé quelques jours avant le stage, car il peut changer en fonction du nombre de participants.

- **Stages Reiki 1 pour Enfant par l'Harmonie du Qi**

Enfants de moins de 12 ans accompagnés par un parent (initié au Reiki) : stage sur 1 jour ou 2 demi-journées.

Jeunes de plus de 12 ans, éventuellement accompagné par un parent (initié au Reiki) : stage sur 2 jours ou 4 demi-journées.

REM : Les stages peuvent être organisés sur 2 samedis

Assoc. Harmonie du Qi*Bulletin d'inscription**Nom**Prénom**Adresse postale**Email**No. Tél**Déclare m'inscrire pour le stage*

.....

*du et 2021**par 'Harmonie du Qi'**Signature**Date*

Pour valider l'inscription, joindre un chèque de ... *Euros* à l'ordre de '*Harmonie du Qi*',

à envoyer avant le 2021 à l'adresse :

Harmonie du Qi

9 bis rue Linné,

38000 Grenoble

L'inscription n'est valable qu'après la réception du chèque et du bulletin d'inscription.

Le chèque sera encaissé après le stage et il est non remboursable en cas de désistement 5 jours avant la date du stage (p. ex. si le stage est le 20 octobre, le désistement est gratuit jusqu'au 14 octobre inclus).