

## Atelier à Ste Enimie

Jeudi 10h30-12h et jeudi 12h15-13h15



**pour se détendre, se retrouver  
dans la simplicité**

**Quand notre énergie, notre force vitale, circule  
en harmonie :**

- notre corps se détend
  - notre respiration s'ouvre
  - nos émotions, nos pensées s'apaisent
  - notre esprit se pose ...

1<sup>er</sup> cours : jeudi 25 septembre.

Il est possible d'intégrer l'atelier en cours d'année.

### La pratique se fonde sur l'association de 3 principes :

- un ensemble de mouvements, postures et enchaînements simples issus des principes de la médecine chinoise.
- l'attention à la respiration qui accompagne ces mouvements.
- l'attention sur la pensée qui dirige le souffle.

### Les effets principaux :

- anti-stress, apaisement du mental
  - détente du corps, préventif pour la santé
  - équilibre des émotions
  - harmonisation du corps et de l'esprit
- 

L'Atelier est animé par **Séverine Malaval Sauvaire** :

Formée à l'institut Xin'An et en formation à l'école Zhi Rou Jia (Paris).  
07-60-88-77-38 & 04-66-44-78-08 - [severinemalaval@orange.fr](mailto:severinemalaval@orange.fr)

### Informations pratiques :

Le jeudi : 10h30-12h - Qi Gong et méditation -  
12h15-13h15 - Qi Gong -

Vous pouvez changer d'horaire d'une semaine à l'autre.

- 105 € pour l'année - 30 séances + 15 € d'assurance pour l'année
- 40 € le trimestre - 10 séances + 15 € d'assurance pour l'année

Prévoir : un zafu (coussin très dur), un plaid et une tenue confortable.  
L'Atelier a lieu à la salle des fêtes de Ste Enimie.

Les 2 premiers ateliers sont gratuits, afin de vous permettre  
d'éprouver dans vos sensations et votre corps l'envie de continuer.

D'ici là, si vous avez des questions ou des précisions à demander, j'y  
répondrais avec plaisir !

Merci !