

## Le Qi Gong

Cette discipline d'origine chinoise est une voie du corps pour nourrir la vitalité de l'être. Elle est axée sur les aspects énergétiques et spirituels, avec pour maître mot le lâcher prise.

### Lâcher prise

Cela veut dire mobiliser le corps en globalité selon les trois plans qui le constitue, physique émotionnel spirituel, et calmer le mental en s'ouvrant à une écoute subtil de l'intérieur et de l'extérieur du corps. C'est pourquoi les mouvements pratiqués sont lents et fluides, sollicitant le moins d'effort musculaire volontaire pour être en lien avec le flux vital qui nous anime. L'épanouissement du corps provient de la maîtrise de la forme et de la conduite du Qi, l'énergie, qui procède du lâcher prise.

### Anamnèse

Sans une conscience du corps et de sa nature, je me bat avec moi-même dans un environnement de lutte:

- Mon corps sous contrôle tension et stress endémique fatigue. Je suis comme divisé et déconnecté d'avec mon corps métabolique qui sait très bien être lui même et régénérer ses cellules si je lâche prise.

- Mes émotions non libérées car non vécues sont un feu qui me consume de l'intérieur, impactant mes organes, obstruant la circulation des fluides, du souffle, de l'énergie.

- Mes idées et mes représentations, issues d'une construction mentale plus que d'un vécu sensible intime et partagé, fixent et limitent mon imagination créatrice.

### Santé et Beauté

Un des biens faits du Qi Gong est la santé, de part la nature des échanges et des relations qu'ils libèrent et tissent avec soi-même, avec les autres, avec le monde.

Qi Gong veut dire travail du souffle vital, de l'énergie. La vitalité d'un corps, d'un organisme, d'une organisation et de notre monde peut-être synonyme de beauté. C'est là un autre des biens faits du Qi Gong.

### Vitalité

Pratiquer régulièrement les enchaînements rétablit donc les potentialités évolutives du corps grâce à cette énergie qui plus librement circule. Mon corps redevient ce lieu étrange d'un espace en formation, connecté et potentiel: Un dialogue sensoriel s'instaure, le stress diminue, je suis plus apaisé, j'ai de nouveau plaisir à être là

où je me trouve, à faire un lien avec ce que je fais, et interagir avec les autres, à être à la fois détaché et plus présent, je suis alors susceptible de plonger dans de nouvelles expériences sans m'attacher aux premiers résultats, à agir selon un sens à la fois personnel et collectif, un sens qui vise plus grand que soi, ce que je dis ce que je fais et ce que je pense s'accordent, gestes paroles actes deviennent inauguraux à l'échelle du quotidien et en tout lieu grâce à une imagination active et opérante.

### Reliance

Le Qi Gong est un art thérapeutique d'une approche formelle simple et accessible pour tous. Il ne nécessite pas de condition particulière. Il est donné à tout type de personne en vue de retrouver la santé et de toucher à la beauté dans chacune de nos expériences de vie, individuelles et collectives.

Dans la sphère des relations humaines, le bien-être aussi est transmissible.

### Alliance

Pourquoi des femmes et des hommes de tous âges, classes sociales, pays, pratiquent en grand nombre le Qi Gong? Parce que le Qi Gong a une réelle efficacité prophylactique et réparatrice. Et les institutions publiques comme certaines entreprises aujourd'hui le reconnaissent et s'y intéressent.

Le Qi Gong est particulièrement adapté au lieu de travail, car il ne nécessite aucun vêtement ou équipement particulier. Si vous disposez de 30 minutes et d'une pièce tranquille, vous êtes prêt à faire l'expérience d'une réduction du stress et d'un regain d'énergie. Lors de la pause-déjeuner, le soir après le travail ou en milieu de journée lors d'un événement, il y a des opportunités pour profiter d'une séance : en cours collectif ou particulier, ou lors d'un séminaire par exemple.

### Une voie Leader

Le Qi Gong et la pensée qui l'irrigue, sont basés sur le principe que le meilleur moyen d'être performant et équilibré consiste à s'inspirer des enseignements de la nature. En écoutant cette pensée de la nature, je peux et nous pouvons suivre une démarche dynamique orientée qui participe d'un éco-socio-système économique global, conscient et fertile.

la voie du corps est une voie leader.



**T'ONG Avenue**  
Pratiques énergétiques

## QI GONG

**Jean-Pierre Girault**



**T'ONG Avenue**

06 77 34 96 40

864tongavenue@gmail.com

**Jean-Pierre Girault**

**T'ONG Avenue**

### Qi Gong

Diplômé de la formation des enseignants en Qi Gong et Nei Gong de 2019 à 2023 avec Jean-Michel Chomet et Laurence Cortadellas dans l'école ZHIROUJIA à Paris.

Pratique avec divers professeurs depuis 2022: Ingrid Malenfant, Yves Lorand, Wei Qi Feng...

### CQP ALS AGEE

Certificat de Qualification Professionnel d'Activité de Loisirs Sportif option Activités Gymniques d'Entretien et d'Expression. Autorise l'encadrement d'Activités Physiques Adaptées.

### Taiji Quan

Pratique du Taiji Quan (forme Yang accès sur la santé) à partir de 2011 avec Patrick Loisel, élève du Maître Gin Soon CHU. Pratique que j'ai poursuivi neuf années avec Sarosi Nay, élève de Patrick Loisel à Rennes.

Pratique depuis 2022 avec Jean Gortais.

### La Trame

Diplômé de "la Trame", formation en 2021 et 2022 par Marc Gutekunst, à Grenoble.

### Dhamma et Qi Gong de la santé

Enseignement de Sachie Croizé Tsuyuki École Tai Qi Holistics, sur 2019, 2020 et 2021.

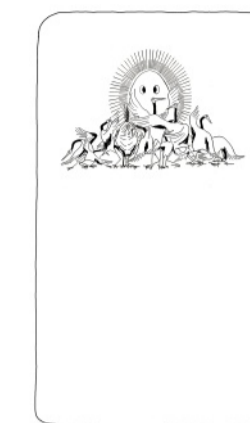
### Digipuncture

Diplômé en énergétique chinoise, formation en 2016 et 2017 par Sarosi Nay.

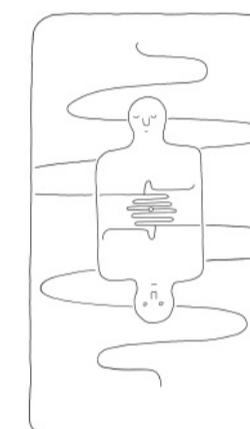
### Scénographie, Design

Diplômé des beaux arts de Nancy en 1991. Rencontres décisives avec Mathias Langhoff metteur en scène et scénographe, et Jean-Marc Stéhlé scénographe, qui me lie au théâtre. Un art vivant pour lequel j'œuvre pendant 27 ans à travers de nombreuses collaborations en tant que scénographe.

Créateur et directeur d'une agence de scénographie de 2005 à 2019. Réalisation de projets artistiques et muséographiques.

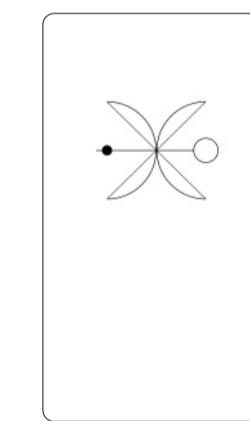


**La pratique et la transmission des arts internes chinois**  
le Qi Gong, le Nei Gong, le Taiji Quan.



### La Trame

Pratique manuelle énergétique et vibratoire permettant d'agir sur la circulation de l'information dans l'organisme. Chaque séance propose une écoute subtile du corps, nous reliant à ce qui, vivant, toujours veut s'épanouir. La Trame est une pratique d'harmonisation globale de l'être



### Le Design

Création d'objets / espaces relationnels, sensibles et vibratoires, issus du ressenti énergétique et de la géométrie sacrée.