

Date limite : une semaine avant le début
sauf le Chi Nei Tsang® 3 semaines avant

Liste des cours

- **Méditation de la pleine conscience (2 sessions : automne et hiver)**
- **Qi Gong – Étirement des 12 méridiens (automne)**
- **L'ABC de la médecine chinoise (automne)**
- **Webinaire sur le Chi Nei Tsang® ou massage d'organes (printemps)**
- **Atelier taoïste pour nourrir l'énergie originelle – Niv 1 (printemps)**
- **Atelier taoïste pour nourrir l'énergie originelle – Niv 2 (printemps)**
- **Formation Chi Nei Tsang®, forme 1 (printemps)**
- **Formation Chi Nei Tsang®, forme 2 (mai-juin)**

LIEU : WEB

- ☐ **Méditation –** Pleine conscience : **Mieux vivre l'instant présent** – 11 semaines – 170 \$
Les mardis, du 30 septembre au 9 décembre, de 19h30 à 20h30
Les cours sont en direct via le WEB (Zoom). Différé disponible.



À la carte : avec réservation d'au moins 2 jours avant la séance pour recevoir le lien (20\$).

- ☐ **Méditation –** Pleine conscience : 11 semaines – 170 \$
Les mardis, du 27 janvier au 7 avril, de 19h30 à 20h30
Les cours sont en direct via le WEB (Zoom). Différé disponible.

À la carte : avec réservation d'au moins 2 jours avant la séance pour recevoir le lien (20\$).

- ☐ **Webinaire gratuit sur le Chi Nei Tsang® (massage d'organes)** – gratuit
Jeudi 12 mars à 19h ou samedi 15 mars à 11h
Durée : 15 minutes suivie d'une période de questions.
Ouvert à toutes et à tous, s'adresse particulièrement aux massothérapeutes ou autres personnes qui veulent utiliser cette pratique dans leur soin.

LIEU : ST-LAMBERT, à la Maison Desaulniers

- ☐ **Qi Gong – Étirements des 12 méridiens (Shi Er Jing Mai Fa) – 250 \$**
2 samedis : 4 octobre et 18 octobre, de 9h à 15h **dates à confirmer

Ouvert à toutes et à tous.

Contenu: Théorie et pratique. Exercices de Qi Gong favorisant le mouvement optimal de la circulation de l'énergie et du sang selon le rythme circadien des 12 méridiens principaux.

Objectif : Apprendre et intégrer les mouvements associés aux 12 méridiens



- ☐ **Atelier taoïste de base pour nourrir l'énergie originelle – 150 \$ (reprise : 75\$)**
Samedi 21 février, de 10h à 17h

Niveau 1. Ouvert à toutes et à tous.

Contenu du matin : Préparation du corps physique pour accueillir plus d'énergie. Théorie et pratique. Exercices de Qi Gong favorisant la fluidité du circuit interne, dont la pratique de l'arbre.

En après-midi : Exercices respiratoires particuliers pour développer la puissance interne. Pratique de plusieurs postures qui renforcent le corps énergétique. Travail en binôme en partie.

Objectif : augmenter sa puissance énergétique via l'énergie originelle pour devenir plus résistant aux intempéries de la vie, des microbes extérieurs, des perturbations engendrant des fuites énergétiques.

- ☐ **Atelier taoïste pour nourrir l'énergie originelle Niveau 2 – 100 \$**
Samedi 21 mars, de 13h à 17h

Prérequis : Niveau 1

Contenu : Récapitulation du niveau 1. Les autres postures : et pratique en binôme. Théorie et surtout de la pratique.

Objectif : Développer davantage tout le corps en force interne. Pratiques variées nécessaires permettant de connaître ses fragilités à renforcer.

Les dates, les cours et formations peuvent être modifiés selon le nombre minimal de participants ou pour des raisons de logistique.

LIEU : SHEFFORD en Estrie (1h de Montréal)

- ☐ **L'ABC de la médecine chinoise – 330 \$ (reprise 180 \$)**
2 samedis : 8 et 15 novembre, de 9h30 à 16h30

Ouvert à toutes et à tous.

Contenu: voir document joint pour les détails

- ☐ **Chi Nei Tsang 1 ® – 940 \$ (840\$ si payé avant le 20 mars) reprise 50%**
Dates : 10 et 11 avril, 24-25 et 26 avril, de 9h30 à 16h30

Niveau 1. Ouvert à toutes et à tous.

Saviez-vous que le Chi Nei Tsang est une pratique taoïste ancienne visant à détendre profondément les organes par le ventre ? Cette technique de massage-soin permet aussi :

- de renforcer les différentes fonctions du corps et les organes principaux,
- d'apporter une aide importante à un système digestif en dysharmonie,
- d'aider à libérer les émotions,
- à détendre le système nerveux,
- à faciliter la circulation dans les jambes et du système lymphatique,
- et bien plus encore.

Contenu: Massage interne d'organes. Théorie et pratique. Exercices de Qi Gong pour optimiser sa pratique énergétique. Pratique en binôme.

Objectif : Apprendre et intégrer les différents protocoles du massage du ventre, des organes internes

Document et livre en sus : 50 \$

- ☐ **Chi Nei Tsang 2 ®: " Chasser les vents" – 940 \$ (\$840 si payé avant 1^{er} mai)**
Dates : 23 et 23 mai, 5-6-7 juin, de 9h30 à 16h30

Prérequis : Chi Nei Tsang 1

Contenu: Récapitulation du niveau 1. Apprentissage des protocoles des douze vents ou perturbations dans le corps qui peuvent engendrer des problèmes de santé. Par exemple : des tremblements, des atteintes du cerveau, au cœur, une mauvaise circulation dans les jambes, etc. Théorie et pratique.

Document et livre en sus : 50 \$

Les dates, les cours et formations peuvent être modifiés selon le nombre minimal de participants ou pour des raisons de logistique.



ÉCOLE DES
CINQ ÉLÉMENTS

Contact

Louise Crevier
Louise5elements@gmail.com

 @Ecole.des.cinq.elements

PROCÉDURE D'INSCRIPTION, 2 étapes :

- 1) Il s'agit de remplir le bulletin d'inscription ci-bas et le retourner par internet à louise5elements@gmail.com
- 2) Effectuez le paiement (qui confirme votre inscription), au choix :
 - a. par virement bancaire à louise5elements@gmail.com ou
 - b. par chèque fait à l'ordre du « Louise Crevier ». Contactez louise5elements@gmail.com pour l'adresse exacte.

ÉCOLE DES CINQ ÉLÉMENTS

Activité 1 : _____ Activité 2 : _____

Activité 3 : _____

Prénom, Nom: _____

Ville : _____ Téléphone : _____

Courriel : _____

Reçu sur demande : ☐

Paiement: Montant : _____ comptant ☐ / chèque ☐ / virement ☐

Une confirmation de la réception de paiement vous sera envoyée dans les plus brefs délais.

La confirmation et le rappel de l'activité se feront au plus tard une semaine avant le début.