

QI GONG



**COURS
HEBDOMADAIRE**

**POUR LA JOIE
LA SANTÉ
LA VITALITÉ**

Avec
Noémie MAKOTA
et l'Amicale Laïque de
Saint-Victor-des-Oules

**TOUS LES JEUDIS
10H-11H**

EN SALLE POLYVALENTE
**ST-VICTOR-DES-
OULES**

07 68 60 82 68

www.noemiemakota.com

Bienvenue !

En cette rentrée 2025, j'ai la joie de vous annoncer l'ouverture d'un cours de qi gong hebdomadaire, qui aura lieu tous les jeudis, de 10h à 11h, à l'Amicale Laïque de Saint-Victor-des-Oules.

C'est pour moi un immense plaisir de partager avec vous cette passion qui m'anime au quotidien.

Le qi gong est pour moi plus qu'un simple exercice corporel, c'est une invitation à ralentir, à sentir, à prendre soin de soi et du monde.

C'est une manière d'ouvrir sa conscience à ce qui se passe à l'intérieur de soi, d'écouter les mouvements subtils qui nous traversent, pour mieux avancer et s'épanouir dans la vie.

Chaque semaine, je vous propose un espace de pratique, de calme et de ressourcement.

À travers des mouvements simples et profonds, nous cultivons la présence, la fluidité, l'enracinement et l'ouverture du cœur.

Je serai heureuse de vous accueillir dans ce nouveau cours, ouvert à toutes et tous, quels que soient votre âge, votre condition physique ou votre expérience.

Un cours d'essai est organisé le jeudi 18 septembre, même lieu, même heure.

Je tiens à remercier l'Amicale Laïque, notamment Marie, pour cette si belle proposition.

À très bientôt sur le chemin du souffle 🌿
Noémie Makota

QU'EST-CE QUE LE QI GONG ?

Le **Qi Gong** est une pratique corporelle issue de la médecine traditionnelle chinoise, accessible à tous les âges de la vie et à toutes les conditions physiques. Elle associe un travail du **corps**, du **souffle** et de l'**esprit**, et contribue à l'entretien de la santé et de la vitalité.

- Qi signifie souffle, énergie, vitalité.
- Gong signifie maîtrise, travail ou discipline.

Par l'utilisation de mouvements dynamiques, de postures statiques et d'images poétiques, le Qi Gong recherche l'unité du corps-esprit, dans une relation harmonieuse entre la terre et le ciel.

Cette pratique :

- stimule les fonctions organiques,
- assouplit les articulations,
- renforce l'équilibre psychique et émotionnel.

Ancré dans les fondements de la médecine chinoise, le Qi Gong est également nourri par les sagesses du taoïsme, du bouddhisme, et des arts martiaux traditionnels chinois.



À PROPOS DE CE COURS

Chaque séance débute par un réveil énergétique, suivi de l'exploration d'une forme de Qi Gong.

Cette année, nous pratiquerons :

- **Ba Duan Jin** – Les 8 pièces de brocart

Une série traditionnelle pour renforcer le corps et réguler la circulation du Qi

- **La posture de l'arbre**

Un travail d'alignement et d'ancrage profond, pour cultiver l'enracinement, la verticalité et la respiration.

- **Le Qi Gong des 5 animaux**

Un enchaînement inspiré des mouvements du tigre, du cerf, de l'ours, du singe et de la grue, visant à stimuler l'énergie vitale selon les roues des 5 éléments et des 5 organes

Selon la saison et les besoins du groupe, certaines séances incluront également des temps de **méditation** ou d'**automassage** pour stimuler les méridiens et renforcer l'immunité.

Une pratique complète, douce et puissante à la fois, pour prendre soin de soi tout au long de l'année.



À PROPOS DE NOÉMIE MAKOTA

Noémie Makota est **artiste de thé, danseuse** et **pratiquienne en Qi Gong**.

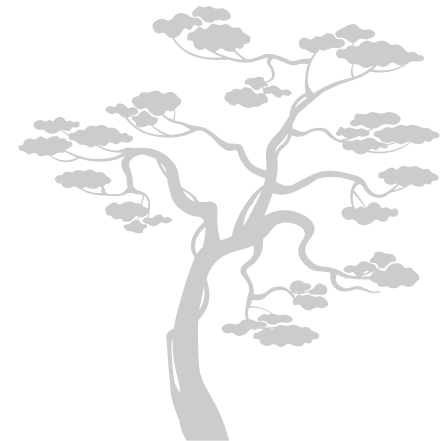
Depuis 2017, elle est danseuse au sein de la Compagnie Os de la chorégraphe Gaëlle Bourges, artiste associée au Théâtre de la Ville de Paris.

Parallèlement, elle se forme aux arts martiaux internes chinois au sein de l'école Les Temps du Corps (Paris), où elle devient ensuite enseignante.

Elle est diplômée en :

- Qi Gong et méditation,
- Qi Dance,
- Éducation à la santé par la médecine chinoise.

Sa pratique du Qi Gong l'a menée à la rencontre de Maître WANG Yun, grande figure des arts du thé en Chine. Elle se forme aujourd'hui à son école Juè Chá Dào 觉茶道 – L'École du Thé de l'Éveil –, approfondissant le lien entre corps, esprit et rituel.



INFORMATIONS PRATIQUES

Les cours auront lieu :

 Tous les **jeudis** (à partir du jeudi 2 octobre)

 De **10h à 11h**

 **Salle polyvalente de Saint-Victor-des-Oules**

Route du Parc, à côté de l'Ecole des 3 Tilleuls de Saint-Victor-des-Oules

Un **cours d'essai** gratuit est organisé le jeudi 18 septembre à 10h.

Ce cours est ouvert à toutes et tous, débutant·e·s comme pratiquant·e·s expérimenté·e·s.

DATES DE VACANCES

Les dates de vacances seront légèrement décalées par rapport au calendrier scolaire :

- 6 & 13 novembre 2025
- 25 décembre 2025 & 1er janvier 2026
- 26 février 2026 & 5 mars 2026
- 9 & 16 avril 2026

Les cours commencent le jeudi 2 octobre 2025 jusqu'au jeudi 26 juin 2026.

INSCRIPTION ET TARIFS

Cours d'essai : Gratuit

Abonnement annuel : 220 €

Cours à la carte : 10 €

- 12 € d'adhésion à l'Amicale Laïque
(L'adhésion est à régler sur place - par chèque ou espèces)

 Paiement en plusieurs fois possible : par chèques - s'adresser directement à Noémie.

 Paiement possible via HelloAsso (virement), ou sur place (espèces ou chèque).

INFOS ET CONTACT

Téléphone : 07 68 60 82 68

Email : noemie.makota@gmail.com

Site : www.noemie.makota.com

N'hésitez pas à me contacter pour toute demande d'information complémentaire.