

Renseignements  
et inscription :

**Tél. : 06 10 99 34 64**

espace.mouv5@orange.fr  
www.espace-du-mouvement.org

*Séance individuelle  
sur rendez-vous.*

*Inscription possible  
tout au long de l'année.*

*Interruption des cours pendant  
les vacances scolaires.*

- Cotisation annuelle. . . . . 29 €
- Cours à l'unité. . . . . 13 €
- Forfait trimestriel  
(1 cour/semaine). . . . . 130 €
- Forfait annuel:
  - ▶ 1 cours par semaine . . . . . 300 €
  - ▶ 2 cours par semaine . . . . . 415 €
  - ▶ 3 cours par semaine . . . . . 440 €

### **Pour qui ?**

Toute personne, quel que soit son âge,  
sa problématique, souhaitant prendre  
soin de sa mobilité et de sa santé.

## **LIEUX**

**VERNEUIL-SUR-SEINE (78480)**

*Complexe sportif « Pons »,*

**QI GONG TAIJI STYLE WUDANG :**

▶ Lundi 9h00 - 10h30

**FELDENKRAIS® :**

▶ Lundi 10h30 - 11h30

**VERNOUILLET**

*Salle de l'auditorium,*

**QI GONG TAIJI STYLE WUDANG :**

▶ Mardi 19h - 20h30

Jeanne Cassier et Sophie Anquetil,  
alternativement.

### **Sophie Anquetil**

Praticienne Feldenkrais, Professeur Qi Gong.  
A mis en place ces deux disciplines au sein  
de sa pratique hospitalière.

### **Jeanne Cassier**

Après avoir pratiqué un art martial externe,  
découvre et pratique la richesse des pra-  
tiques énergétiques internes.

Jeanne et Sophie se sont rencontrées au sein  
des formations avec **Maitre Yuan Limin.**

# **L'ESPACE DU MOUVEMENT**



**FELDENKRAIS®**

**QI GONG**

**TAIJIQUAN**

## FELDENKRAIS

Une exploration de mouvement, une approche respectueuse des lois naturelles du corps.

Cette approche met l'accent sur la conscience de la structure osseuse (notre charpente) et permet de retrouver une cohérence articulaire dans le mouvement.

Votre écoute facilitera la prise de conscience de vous-même, de votre rythme et de vos habitudes posturales.

### **Trouver une part d'action sur sa santé**

Respect de son rythme, de ses limites, à l'écoute d'une respiration profonde.  
Aisance et plaisir du corps.

### **Conscience de soi**

Détente, apaisement des tensions.  
Ethique de la posture.  
Mise en lumière d'un processus interne de changement.

## ART ÉNERGÉTIQUE INTERNE

QI GONG

TAIJIQUAN WUDANG

Issus de la médecine traditionnelle chinoise, visent à réguler la respiration, le corps et les émotions. La pratique est faite de mouvements amples, fluides reliés à l'axe vertical entre Ciel et Terre. Entretien et nourrit la vitalité