

Les exercices que Sean Laflamme enseigne font travailler le corps dans son ensemble. L'énergie est guidée à travers le corps grâce à des mouvements fluides et harmonieux combinés à des exercices de respiration ainsi que des visualisations aidant à la concentration. Les séquences sont simples, faciles à retenir et sécuritaires. Les étudiants deviennent ainsi rapidement autonomes et peuvent pratiquer par la suite eux-même à la maison. Les personnes de tous âges peuvent faire du qigong et obtenir des résultats tangibles en pratiquant régulièrement (les exercices peuvent être adaptés pour les gens ayant des restrictions physiques ou une mobilité réduite).

Le qigong fait partie de la Médecine Traditionnelle Chinoise. Il est important que le professeur ait des connaissances et de l'expérience dans ce domaine.

D'un point de vue de la médecine occidentale un entraînement régulier améliore la circulation du sang, du liquide lymphatique, ce qui favorise la santé des tissus du corps, la réponse immunitaire ainsi que la capacité du corps à éliminer les toxines. La combinaison de la respiration et des aspects méditatifs encourage le système nerveux parasympathique, ce qui promeut l'équilibre autant physique qu'émotionnel.



4416 St-Laurent, studio 302
(métro Mont-Royal)
www.montrealqigong.com / 514-952-0465

Cours d'essai

introduction, pratique de groupe & période de questions

- mercredi 15 septembre à 19 h 30
- vendredi 17 septembre à 18 h 30

Si vous êtes intéressé(e) à essayer le qigong, réservez votre place pour un cours d'essai en téléphonant au : 514-952-0465 (places limitées)

Horaire

du 21 septembre au 17 décembre

	lu	ma	me	je	ve
9 h - 10 h 25		Qigong II			
18 h - 19 h 25			Qigong II		Qigong I
19 h 35 - 21 h			Qigong I		Qigong II

4416 St-Laurent, studio 302 (métro Mont-Royal)

Qigong I : ouvert à tous

Qigong II : ouvert aux étudiants ayant suivi 1 session

Coûts

- 12 cours -

180 \$ (+ taxes) par session, pour 1 cours semaine
205 \$ (+ taxes) par session, pour 2 cours semaine

**rabais de 20\$ pour étudiants à temps plein*

Qi Gong

Automne 2010
Exercices pour la santé



avec
Sean Laflamme Ac.

Le qigong (chi kung) fait partie intégrante de la Médecine Traditionnelle Chinoise qui permet l'amélioration de la connexion corps-esprit. Sa pratique comprend des postures, des mouvements ainsi que des techniques respiratoires associés à des visualisations permettant la circulation de l'énergie dans tout le corps. Le terme qigong peut être traduit par Culture de l'énergie :

Qi (气) = énergie / souffle de vie

Gong (功) = cultiver / travailler / discipline

www.montrealqigong.com

Le **Qigong** est le plus ancien des arts médicaux traditionnels chinois, et son but principal est de vous aider à participer à l'optimisation de votre propre santé. Sa pratique favorise le bien-être autant physique que mental.

Le qigong a une histoire qui s'étale sur plusieurs milliers d'années. Il s'est développé à travers les millénaires en incorporant des pratiques de santé taoïstes, bouddhistes et confucéennes.

Holistique. Comme observateur, vous pourriez seulement voir des gens pratiquant des mouvements lents en séquences fluides dans un état de quiétude, mais, en le pratiquant, vous apprenez à travailler en profondeur sur vous-même. En travaillant la circulation de l'énergie dans vos muscles, vos articulations, dans les organes internes, la colonne vertébrale et le cerveau vous améliorez en même temps l'état général de votre santé et votre vitalité tout en renforçant votre connexion corps-esprit.

Effets positifs qu'il est possible de ressentir avec une pratique régulière du qigong :

- améliore la circulation
- des articulations et des muscles plus forts et flexibles
- augmente la fonction digestive
- une meilleure posture, un dos et une colonne plus forts
- amélioration de la concentration et de l'attention
- et encore plus



Qigong Thérapeutique

Selon les principes de la médecine chinoise, la santé est améliorée en favorisant la circulation énergétique dans le corps. En acupuncture, les aiguilles sont utilisées pour influencer le qi à travers les méridiens du corps. En qigong, les mouvements physiques combinés à la respiration et la visualisation engendrent ce même processus.

Le but principal du qigong thérapeutique est de rectifier les déséquilibres énergétiques du corps aussi bien que de purger les blocages énergétiques accumulés tout au long de la vie.

En plus de ses cours hebdomadaires donnés en groupe, Sean Laflamme propose des consultations privées de qigong médical dans le but d'assister les personnes ayant des besoins spécifiques ou des problèmes de santé. N'hésitez pas à le contacter pour de plus amples informations.

Sean Laflamme, acupuncteur & professeur de Qigong

- En 1994, il débute un entraînement en arts martiaux, notamment en gongfu, discipline qui incorpore un entraînement appelé neigong, pour développer la force interne;
- Après plusieurs années d'études des arts martiaux dits externes, il commence à concentrer sa pratique sur les arts martiaux internes, principalement le Taiji, puisque cet art taoïste encourage fortement des mouvements sécuritaires et harmonieux qui respectent le courant naturel de l'énergie à travers le corps. Cet art martial interne reflète plusieurs principes identiques à ceux utilisés en médecine chinoise;
- Parallèlement à ses études et à son entraînement en Taiji, Sean Laflamme étudie et pratique les principes de qigong pour améliorer ses habiletés et sa compréhension des arts médicaux chinois et du qi;
- En 2005, Sean reçoit une attestation d'enseignement de Sam Slutsky pour enseigner le taiji Yang de Lee Shiu Pak;
- Depuis plusieurs années maintenant, son entraînement se concentre sur le qigong thérapeutique et médical, ce qui complète sa pratique clinique d'acupuncteur.
- En 2007, Sean a complété un entraînement intensif de qigong en Chine. Ce voyage était un complément à son expérience déjà acquise et lui a permis de voir de près des centres de qigong bien établis et réputés.
- Il complète actuellement sa Maîtrise en qigong médical avec l'*International Institut of Medical Qigong* situé à Palm Desert en Californie. Ce programme de certification, qui est offert par l'*IIMQ*, est basé sur un curriculum qui a été créé au Medical Qigong College à l'Université de Hai Dian et est utilisé en clinique à l'Hôpital de Qigong médical Xi Yuan à Beijing, en Chine.
- 2010, il reçoit une attestation d'enseignement du Dr. Bernard Shannon pour enseigner le "Inner Radiance Qigong".

