

Bonjour,

J'ai le plaisir de vous présenter un ensemble de techniques destinées à vous aider dans votre quête de mieux-être physique et psychique.

Quel que soit votre âge et votre condition physique, les activités proposées sont accessibles à tous et à toutes.

Pratiquées en cours collectifs, dans une salle au cœur de la nature, propice au ressourcement, toutes ces techniques agissent sur les plans énergétiques de l'Etre.

Vos demandes propres et votre sensibilité guideront votre choix.



Comment je me sens ?

Maux de dos, maux de tête, tensions musculaires,
Mal être, stress, fatigue, insomnie, déprime,
Diabète, dyslexie, problèmes nutritionnels,...

Comment je suis ?

Manque de confiance, de concentration,
Tristesse, angoisses, peurs, phobies, addictions,
Difficultés relationnelles, blocages émotionnels,...

Ce que je désire

Du calme, de la détente, du temps pour moi,
Etre à l'écoute de mon intériorité,
Me ressourcer, respirer amplement,
Trouver mon énergie et mon équilibre,
Me remettre en mouvement,
Être mieux dans mon corps, dans ma tête,
Changer. Etre libre et confiant dans la vie.

COURS COLLECTIFS

TAO GYM

Les exercices psycho corporels proposés reposent sur une approche individualisée de la personne. Ils regroupent des postures d'étirements, de torsions, de stimulations, de rythme.

Cette méthode rééquilibre les chaînes musculaires et articulaires du corps, accorde une grande importance à la prise de conscience du corps. Elle est adaptée à toute personne désirant se revitaliser.

Mardi : 18h30 à 20h

QI GONG

Gymnastique énergétique chinoise de santé et de longévité, le Qi Gong associe mouvements lents et postures physiques, respiration et travail du souffle, concentration et conscience corporelle.

Sa pratique renforce l'énergie vitale, entretient l'équilibre harmonieux corps-esprit pour (re)trouver un bien-être profond.

Mardi : 9h30 à 11h

Jeudi : 18h30 à 20h

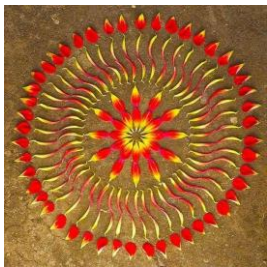
TAO GYM, BRAIN GYM, QI GONG

Le mariage de ces 3 techniques au sein d'un même cours permet de revitaliser le corps (Tao Gym), coordonner l'ensemble corps/esprit (Brain Gym) et mieux se centrer (Qi Gong).

Brain Gym est un ensemble de mouvements simples et agréables qui permettent de récupérer et/ou d'élargir ses capacités d'apprentissage : coordination motrice, concentration, mémoire, vision, latéralité...

Mercredi : 18h30 à 20h

Jeudi : 9h30 à 11h



INFORMATIONS PRATIQUES

SAISON 2025-2026

Cours hebdomadaire de 1h30 :

- 330 € pour l'année
- 495 € pour un couple ou 2 activités au choix
- 264€ chômeurs et 231€ RSA (justificatifs requis)
- Si absence, rattrapage de cours possible sur d'autres activités
- Paiement en 3 chèques de 110 € à remettre à l'inscription et mis à l'encaissement en oct. 2025, janv. et avril 2026.
- Adhésion Association CEVE inclus.

Mme Dominique Bidegain

Enseignante d'Arts Energétiques
Diplômée de l'Union Pro Qi Gong,
Educatrice Sportive (CQP - ALS).

Association **CEVE**
71 Impasse de la Bâtisse de Caunan
81290 LABRUGUIERE

ceve.labruguiere@orange.fr
<https://ceve-labruguiere.wixsite.com>

Tél : 05 63 50 03 05
Port : 07 50 91 98 90

Bouger,
Respirer,
Se détendre,
Se ressourcer,
Méditer,
Préserver sa Santé

