

FRANÇOISE PENCREACH

Relaxation, Chi et Qi Gong

J'ai exercé comme ergothérapeute pendant plus de 30 ans auprès d'une clientèle âgée en perte d'autonomie en CHSLD et en CLSC. Depuis 2009, je m'intéresse aux approches énergétiques de la santé. J'ai pratiqué le Qi Gong et le Tai Ji Quan de 2009 à 2022 à l'École de la Voie intérieure et j'ai suivi le parcours intensif de la formation personnelle de 2020 à 2022. Je médite en groupe depuis plusieurs années. J'ai fait plusieurs retraites silencieuses personnelles et guidées selon la tradition Zen Satori.



L'univers des perceptions énergiques me passionne. S'y connecter en revenant aux perceptions concrètes du corps à travers la pratique du Qi Gong est une façon de stimuler notre vitalité et favoriser le maintien d'une bonne santé. Vous guider vers ces merveilleuses découvertes en m'adaptant au niveau de pratique de chacun est un plaisir renouvelé à chaque fois.

Relaxation, Chi et Qi Gong =

- Période de détente au sol (bassin, épaules, respiration).
- Période en position assise : Réveil énergétique des mains, des pieds et prise du Tantien (centre énergétique du corps).
- Période debout : Réchauffement des articulations en posture debout (jambe, bras, tronc et tête) et apprentissage progressif des 11 exercices chinois de santé (Qi Gong).
- Fermeture et relaxation profonde avec bain sonore (tambour, bols tibétains ou enregistrements).