

Cours de Qi Gong (enseignant : Eric Bey)

(*enseignement assuré par Bich Van et Marlène

* * par les animateurs de la Maison du Temps Libre)

Lieux	horaire/ jour et périodicité	association ou structure	observations
Mulhouse, 1 rue de Thann	1 lundi sur 2 de 19h30 à 21h30 : reprise le 19/09 – 03/10-17/10-14/11-28/11-12/12	Association Mulhouse 1875	
Oberhergheim, salle du périscolaire au centre du village proximité église	1 lundi sur 2 de 19h à 21h : reprise le 12/09-26/09-10/10-07/11-21/11-05/12	Association ALCAPOLE	
Gymnase du Nordfeld rue Alphonse Juin à Mulhouse	mardi et * vendredi 12h30-13h30 (hors vacance scolaire)	Amicale de la Ville de Mulhouse	Reprise des cours le 27 et 30 septembre
Gymnase Bugatti à Illzach	mardi 18h à 19h30 (hors vacance scolaire) : reprise à la mi-septembre (voir avec MJC, date non connue à ce jour)	espace 110 Illzach	Modalité d'inscription auprès de l'espace 110 à Illzach
Espace 110 Illzach	jeudi 15h30 à 17h : reprise à la mi-septembre (voir avec MJC, date non connue à ce jour)	espace 110 Illzach	idem
Maison du temps libre rue Angèle Dollfuss à Mulhouse	**jeudi 8h40 à 10h (débutants) et vendredi 8h40 à 9h55 (débutants) et 10h à 11h15 (confirmés)	APA - Maison du Temps Libre	Cours spécifiques "Seniors"
Lerchenberg, rue du cercle à Mulhouse	1 samedi matin sur 2 : 9h à 11h30 reprise le 17/09-01/10-15/10-05/11-26/11-17/12	Association Arts et Traditions d'Asie	
Rumersheim le Haut , lieu exact en attente de confirmation	1 samedi matin par mois : 9h à 11h45 aux dates suivantes : 08/10-12/11-03/12	Association Loisirs Sport et culturel de Rumersheim le haut	

-Stage de weekend :

A Storckhenshon au centre du Torrent, le **19 et 20 novembre 2011 et 17-18 mars 2012** (du samedi 14h au dimanche 17h) : Jeux des cinq animaux et six sons thérapeutiques. Contacter Eric par email pour recevoir la fiche d'inscription.

-Stage de 5 jours en pension complète :

A Storckhenshon au centre du Torrent, du **02 au 06 juillet 2012**.

-Groupe de pratique Reiki

Programme : approfondissement des techniques de soin, méditation, exercices spécifiques Reiki. Un samedi après-midi par mois de 14 h à 17 (salle de danse Choregrafica 21 rue de la Sinne) : **01 octobre, 05 novembre, 03 décembre**.

-Ateliers sophrologie- Qi Gong

Un dimanche matin par mois de 8h45 à 12h à la salle de danse Choregrafica, 21 rue de la Sinne à Mulhouse. Dates : **09 octobre, 13 novembre, 04 décembre**. Ateliers co-animés par Sandrine Bonas, sophrologue de profession et Eric Bey, enseignant de Qi Gong. L

-Ateliers « journal créatif »

Ateliers découverte : un samedi par mois, de 9h à 12h et de 14h à 17h. Date : **24 septembre, 22 octobre, 12 novembre, 10 décembre**. Lieu : A Morschwiller le Bas(en attente de confirmation)

Ateliers hebdomadaires :

- Adulte : **mercredi de 9h à 12h (1^{ère} séance le 05 octobre)**
- Adolescents : **mercredi de 15h à 17h (1^{ère} séance le 05 octobre)**

Cet atelier est fait pour renouer avec votre créativité dans le plaisir & la détente, à travers la méthode du **Journal Créatif** qui est une combinaison des forces de l'art-thérapie et de l'écriture créative...

Le journal créatif est un journal intime non conventionnel où le dessin spontané, l'écriture, le collage et le jeu se côtoient et interagissent de façon à maximiser l'accès au monde intérieur et aux réponses qui s'y trouvent. C'est un outil concret et pragmatique. C'est aussi un excellent outil pour se relier à soi et développer sa créativité. Il n'est nul besoin d'avoir l'âme d'un artiste pour participer : dans le journal créatif, on se moque de faire beau, on cherche à être vrai.

Que fait-on de si intéressant dans le Journal Créatif ?

- > Écrire un poème pour exprimer une émotion, un point de vue.
- > Écrire une lettre pour expliquer quelque chose que l'on a sur le cœur.
- > Dialoguer avec un sage, notre ange gardien ou un incident.
- > Dessiner une peur, une émotion, un sentiment.
- > Chercher une réponse à un problème dans un collage.
- > Explorer différents choix qui s'offrent à nous.
- > Retrouver le plaisir de crayonner avec des pastels, des feutres, des crayons de couleur...
- > Sortir les ciseaux pour découper des images et des mots dans de vieilles revues et les disposer sur une page de façon artistique ou ludique pour trouver des réponses à nos questions...ETC

Besoins d'infos ? N'hésitez pas à nous contacter :

- Sandrine Bonas : 06.64.79.34.78 email bonas.sandrine@neuf.fr
- Eric Bey : 06.19.77.51.52 email chigong68@laposte.net