

Sondage fin d'année scolaire 2018-2019

- Que vous a apporté votre découverte est où votre où vous apporte votre pratique au Quotidien la détente, la recherche du Chi, Quels sont les exercices Qui se passent moins bien pour vous et Qu'elles sont ce Que vous n'appréciez pas tout à fait acquis la fin des 24

« J'aime bien les 24 et le début des 108.

- Quel secteur de santé bénéficie ou a bénéficié votre corps, vos émotions ou en bénéficier votre pratique ?

Moins de stress avec les exercices de longue vie et le bienfait des arbres.

- Qu'avez-vous encore besoin est où encore envie de dire et de partager

Merci, Chantal.

- Que vous a apporté votre découverte et Que vous apporte votre pratique au Quotidien ?

J'apprécie positivement la discipline de L'Atelier du Corps basée sur l'effet de groupe est la circulation de l'énergie.

L'appel à la lenteur et à la concentration et un plus pour lutter contre le vieillissement.

- Quels sont les exercices Qui se passent moins bien pour vous et Quels sont ceux Que vous appréciez.

Les exercices Qui appellent à l'équilibre.

- Quel secteur de santé a bénéficié votre corps ou vos émotions

Soin des muscles profonds.

- Qu'avez-vous encore besoin et ou encore envie de dire et de partager.

Continuez dans la même voie, avec le même sens de l'accueil et de la mise en confiance. Gérard 4 juin 2019

- Que vous a apporté votre découverte et où vous apporte votre pratique au Quotidien ?

Une meilleure maîtrise émotionnelle et corporelle.

- Quels sont les exercices Qui se passent moins bien pour vous et Quels sont ceux Que vous appréciez ?

J'apprécie les exercices debout.

- Quel secteur de santé a bénéficié votre corps ou vous émotions en bénéficiant de votre pratique ?

Plus d'équilibre.

- Qu'avez-vous encore et encore envie besoin de dire et de partager ?

Merci pour tout. Gilberte D 92800

- Que vous a apporté et où vous apporte votre pratique au Quotidien ?

Une décontraction, un bien-être.

- Quels sont les exercices Qui se passent moins bien pour vous et Quels sont ceux Que vous appréciez ?

Il faut insister sur les exercices Qui se passent moins bien pour progresser.

- Quel secteur de santé à bénéficié votre corps ou vos émotions

Grands bénéfiques pour gérer mes déséquilibres.

Avez-vous encore besoin et ou encore envie de dire et de partager

Merci. Gisèle L. 92800 Puteaux

- Que vous apportez votre découverte et où vous apporte votre pratique au Quotidien ?

Détente du corps et de l'esprit. Calme. Recherche de bien-être pour mon sommeil.

- Quels sont les exercices Qui se passent moins bien pour vous, Qu'elles sont ceux Que vous appréciez.

C'est la première année et je découvre. En station debout j'ai du mal. En fait, j'ai beaucoup de mal à m'ouvrir. J'aime les gestes lents et gracieux.

- Quel secteur de santé a bénéficié votre corps ou vos émotions en bénéficiant de votre pratique ?

Apprendre à m'accorder la zen attitude.

- Qu'avez-vous encore besoin et ou envie de dire et de partager ?

Bravo à Marie, et merci. Yvonne V. 92800

- Que vous a apporté votre découverte et où vous apporte votre pratique au Quotidien ?

L'équilibre encore difficile pour moi mais la souplesse oui !

- Quels sont les exercices Qui se passent moins bien pour vous et Quels sont ceux Qui vous appréciez ?

Le 3,5, 11 non, c'est difficile le 2 le 4 le 6 le 9 oui.

La posture debout

- Quel secteur de santé a bénéficié votre corps ou vous émotions grâce à votre pratique ?

La souplesse de mes jambes. La respiration.

Et Qu'avez-vous encore besoin ou envie de dire et de partager ?

Garder une certaine forme. Janine. 92800

- Que vous a apporté votre découverte et où vous apporte votre pratique au Quotidien ?

Au Quotidien, Quand je marche ou je nage à la piscine je pense à ma boule du TANTIEN et je me sens plus légère.

- Quels sont les exercices Qui se passent moins bien pour vous et Quels sont ceux Que vous appréciez ?

Au début, les exercices Qui demandent de l'équilibre sur une jambe c'est un peu difficile. Maintenant je maîtrise mieux.

J'aime bien les exercices numéro 10 ou l'on sent Que l'on peut capter l'énergie du soleil de la terre dans nos mains.

- Quel secteur de santé a bénéficié votre corps vous émotions grâce à votre pratique ?

Avec la gueule du tigre, on sent la force, l'énergie dans nos mains.

Avez-vous encore besoin es ou encore envie de dire et de partager ?

Je suis motivée pour venir au cours de Qi Gong. J'apporte mon énergie à notre groupe et profite aussi de l'énergie collective. Marie Thérèse L. 92800

- Que vous apporte votre pratique au Quotidien ?

Cela devrait être un automatisme, le Quotidien n'est pas une réalité. Dans les situations d'attente c'est une saine occupation.

- Quels sont les exercices Qui se passent moins bien pour vous et Qu'elles sont ceux Que vous appréciez ?

Au sol, mon dos ne supporte plus la pratique. J'apprécie les exercices des mains et les pieds.

- Quel secteur de santé a bénéficié votre corps grâce à votre pratique ?

Moins de raideur.

- Avez-vous encore besoin de dire

M'accompagne dans le Quotidien. Geneviève D. 92800

- Que vous apporte votre pratique au Quotidien ?

Mentalement calme et sérénité. Physiquement, équilibre, entretien de la souplesse et maîtrise du geste lent.

- Quels sont les exercices Qui se passent moins bien pour vous et Qu'elles sont ce Que vous appréciez ?

J'aime bien les brocards Qui préparent aux exercices chinois.

J'aime aussi les exercices dans l'ensemble, un peu moins le numéro 1 Que je trouve difficile et le numéro 11 dans l'équilibre et un peu problématique pour moi.

- Quel secteur de santé a bénéficié votre corps vous émotions grâce à votre pratique ?

Les articulations, travail en douceur.

- Avez-vous encore besoin et ou envie de dire et de partager

J'aimerais continuer à pratiquer pour faire mieux et apprendre enchaîner les exercices merci. Micheline B. 92800

- Que vous apporte votre découverte et où vous apporte pour votre pratique au Quotidien ?

J'ai réappris à bâiller, souffler, respirer par le ventre, à revoir ma position assise et debout.

J'ai appris à ressentir l'énergie Qui vibre autour de nous (mais j'ai juste pendant les cours)

- Quels sont les exercices Qui se passent moins bien pour vous et Quels sont ceux Que vous appréciez ?

J'apprécie les différentes facettes du Chi, Auto massages, travail sur le Chi, mise en condition, brocards et les enchaînements même si j'ai encore beaucoup de difficulté à bien réaliser le travail sur le 6 et les enchaînements.

- Quel secteur de santé a bénéficié votre corps ou vous émotions grâce à votre pratique ?

J'ai encore du mal à Avoir des bénéfices importants sur mon corps ou sur mes émotions après Quelques mois de pratique.

J'ai tout de même remarqué Que mes problèmes respiratoires sont un peu moins fréquents et il me semble Que j'arrive mieux à réagir Quand je commence à sentir une gêne. Mes douleurs au pouce et aux poignets semblent avoir Quasiment disparu.

Par contre des douleurs, Que j'ai depuis Quelques mois au bras, surtout le gauche et a une cheville n'ont pas disparu.

J'aimerais pouvoir redresser mon dos Qui s'est ajouté au fil des nombreuses années de mauvaise position au travail. J'aimerais aussi me débarrasser de ma facilité à me mettre en stress, et des certaines phobies, mais je n'ai pas vraiment constaté d'amélioration pour l'instant, si ce n'est peut-être une meilleure prise de conscience...

- Qu'avez-vous encore besoin ou encore envie de dire et de partager ?

Y a-t-il des exercices répondant plus particulièrement un problème physique ou émotionnel où est-ce l'ensemble des exercices Qui redonne plus d'énergie au corps Qui se débrouille ensuite, et plus de stabilité à nos émotions ?
Lysiane C. 92800