

Témoignages 2016 -2017

Envoyé : Vendredi 7 Juillet 2017 10:21:36

Objet : Enquête de satisfaction classes hebdos, stages et découvertes

Votre avis, vos ressentis, vos besoins et vos envies nous importent.

Ce sondage sous la forme d'un questionnaire de trois lignes vous est adressé afin de permettre à L'ATELIER DU CORPS de recevoir dans les jours à venir, vos observations, remarques et suggestions au sujet de vos diverses expérimentations dans le cadre de vos ateliers.

En quelques mots et pas plus, que ce soit au sujet de vos ateliers de formation en développement psychocorporel personnel avec Les Massages SGM ou que ce soit également au sujet des ateliers de L'Art du Chi, avec l'apprentissage du Qi Gong, du Tai Ji Quan et du Kiriki-Do. Exprimez-vous.

Que vous a apporté votre découverte et/ou vous apporte votre pratique au quotidien ?

Quels sont les exercices qui se passent moins bien pour vous et quels sont ceux que vous appréciez ?

Que souhaitez-vous ? Qu'avez-vous encore besoin et/ou envie de dire ?

Merci d'avance pour vos retours,

« À la joie de se voir et de travailler ensemble, »

Cordialement, Marie DJENKAL

**PO/ Nicolas GATEAUX LEBLANC PRESIDENT - Catherine GAULIER
TRESORIERE de L'Association L'ATELIER DU CORPS.**

Que vous a apporté ou qu'est ce que vous a apporté votre découverte et/ou votre pratique au quotidien ?

La pratique du Qi me permet d'avoir plus souvent conscience de la mauvaise posture que je prends et de savoir la rectifier, de diminuer mes tensions

Quels sont les exercices et les moments qui se passent moins bien pour vous

Les équilibres ne sont pas encore stables

Et pour le moment, quels sont ceux que vous appréciez le plus ?

La discipline me plait dans l'ensemble

Que souhaitez-vous ? Qu'avez-vous encore besoin et/ou envie de dire ?

Je souhaite acquérir la fluidité dans les mouvements, dans leur enchaînement, ne plus être obligée de copier afin de les faire miens.

Marie-Claude F.92300

Que vous a apporté ou qu'est ce que vous a apporté votre découverte et/ou votre pratique au quotidien ?

Cette nouvelle pratique m'a apporté un bien être. Après chaque cours je me sens calme, détendue. Je n'ai plus envie de courir mais de profiter du bénéfice de ce moment : c'est vraiment un art de vivre que j'ai découvert cette année.

Quels sont les exercices et les moments qui se passent moins bien pour vous

Et pour le moment, quels sont ceux que vous appréciez le plus ?

J'apprécie énormément les 11 exercices chinois à la suite : je trouve ces mouvements lents majestueux. Ils m'obligent à me concentrer et ils favorisent la mémoire.

Que souhaitez-vous ? Qu'avez-vous encore besoin et/ou envie de dire ?

J'aimerais ressentir cette énergie qui passe d'un organe à un autre mais pour l'instant je n'arrive pas à suffisamment décontracter mes muscles internes.

Une envie : faire une séance d'auto massages à la rentrée.

Si mon emploi du temps le permet je souhaiterais aller plus loin dans ma démarche et faire partie du groupe de Tai Ji Quan...

MERCI Marie

Chantal D. 92300

Un ressenti intérieur de centrage qui se développe

L'impression que je me rapproche petit à petit de ma vraie personne

Quels sont les exercices et les moments qui se passent moins bien pour vous

La fin des 24 !

Et pour le moment, quels sont ceux que vous appréciez le plus ?

Le début des 108, et la pratique des 11

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

Envie de pratiquer plus

Françoise B. 92300

Que vous a apporté ou qu'est ce que vous a apporté votre découverte et/ou votre pratique au quotidien ?

Je me sens toujours mieux quand je sors d'une séance que lorsque j'arrive.

Quels sont les exercices et les moments qui se passent moins bien pour vous

RAS, ça dépend des jours.

Et pour le moment, quels sont ceux que vous appréciez le plus ?

Idem

Que souhaitez-vous ? Qu'avez-vous encore besoin et/ou envie de dire ?

J'aimerais peut-être consacrer + de temps aux mouvements

Dominique D. 92110