

Témoignages année scolaire 2006-2007

◇ Porte ouverte activité de Qi Gong Taï Ji Quan 21 septembre 2006

"J'ai ressenti un impression d'ouverture. Oxygénation" **Jessy 13 ans 92300**

Ce fut une fois de plus et cette fois ci au nombre de 33 visites en tout et pour tout, que nous avons fêté la rentrée et offert le meilleurs de nous même ; au cours de la mise en pratique et de la démonstration des exercices des mains, du n°2 et de la vague des 11, et de la pratique des 24

Un grand merci à Jeannette, Josiane, Anne, Thierry, Laurence et.... à tous ceux et celles qui ont prêté main forte et sûre pour l'organisation de ce TEMPS FORT de notre VIE associative....

Bref un GRAND et BEAU et GROS merci !

Témoignages Année 2006/2007

Pour notre collecte LIVRE D'OR, l'Association l'Atelier du Corps a réalisé l'envoi postal de 33 petits questionnaires aux membres. 8 réponses nous sont parvenues. Très belles et intéressantes. L'anonymat des témoignages est respecté afin que chaque membre de cette pratique puisse peut-être mieux facilement exprimer son ressenti et son vécu.

Ce qui y est exprimé engage la responsabilité de celui qui a remplis cette collecte témoignages.

Dans la mesure où durant ce moment de libre expression, les témoignages qui ont été retournés avaient une orientation qui favorise l'enthousiasme tranquille et confiant - tout ce dont nous avons besoin dans notre travail - chaque texte a bien été fidèlement retranscrit dans son intégralité.

Merci de vos précieux et vibrants témoignages. Témoins de votre travail de l'Art du Chi.

Comment avez-vous connu l'Art du Chi et l'Atelier du Corps ? Et depuis quand ?

Par une annonce trouvée dans un restaurant à Levallois. Depuis septembre 2005.

Quelles étaient vos motivations au moment de votre inscription ?

Renouer avec les arts martiaux. Retrouver le côté spirituel plutôt que physique

Si vous deviez décrire vos premières impressions, quelles qu'elles soient ; lorsque vous êtes venu pour la première fois en visite :

Pas facile de commencer de zéro, mais toujours entourée d'une bonne ambiance et de bons conseils

Comment vivez-vous votre pratique de l'Art du Chi ?

QCM : Seul - Uniquement en cours - Dans la nature - A la maison - Avec d'autres - En famille - Au bureau - Quelques fois - Quotidiennement - Rarement

Si vous deviez décrire les côtés qui vous sont agréables dans votre travail et/ou durant les pratiques :

La douceur, l'harmonie du mouvement et l'énergie apportée par les autres

Si vous deviez décrire les côtés qui vous sont moins agréables dans votre travail et/ou durant les pratiques :

Le manque d'exercice sur certaines pratiques

Qu'est ce que votre travail de l'Art du Chi a, ou n'a pas changé dans votre existence ?

Il m'a aidé à retrouver un certain équilibre intérieur et de redécouvrir la joie de vivre

Si vous deviez décrire l'ambiance en cours et comment vous vous y « sentez » ?

Présente, contente de faire ce travail dans un groupe toujours en pleine forme

Si vous deviez inviter quelqu'un à venir découvrir le travail de l'Art du Chi, qu'auriez-vous envie de lui dire ?

Qu'il vienne voir, essayer, pratiquer et qu'un jour il y arrivera

Laure P. H. 92300

Témoignages Année 2006/2007

Comment avez-vous connu l'Art du Chi et l'Atelier du Corps ? Et depuis quand ?

Je l'ai connu par le journal de Levallois au mois de mars 2007

Quelles étaient vos motivations au moment de votre inscription ?

Redonner de l'énergie et du bien-être à mon corps

Si vous deviez décrire vos premières impressions, quelles qu'elles soient ; lorsque vous êtes venu pour la première fois en visite :

C'était dans un cadre très agréable puisqu'au Parc de la Planchette. L'ambiance était très détendue, agréable.

Comment vivez-vous votre pratique de l'Art du Chi ?

QCM : Seul - **Uniquement en cours** - Dans la nature - A la maison - Avec d'autres - En famille - Au bureau - Quelques fois - Quotidiennement - **Rarement**

Si vous deviez décrire les côtés qui vous sont agréables dans votre travail et/ou durant les pratiques :

Les explications, l'ambiance détendue

Si vous deviez décrire les côtés qui vous sont moins agréables dans votre travail et/ou durant les pratiques :

Quand mes jambes me font mal

Qu'est ce que votre travail de l'Art du Chi a, ou n'a pas changé dans votre existence ?

C'est un peu tôt pour le dire. J'espère que cela fait du bien à mon corps

Si vous deviez décrire l'ambiance en cours et comment vous vous y « sentez » ?

Je m'y sens bien

Si vous deviez inviter quelqu'un à venir découvrir le travail de l'Art du Chi, qu'auriez-vous envie de lui dire ?

Que c'est ouvert à tous, sans aptitudes spéciales

Témoignages Année 2006/2007

Comment avez-vous connu l'Art du Chi et l'Atelier du Corps ? Et depuis quand ?

Au début de l'année 2007, j'ai connu l'Art du Chi grâce à ma mère

Quelles étaient vos motivations au moment de votre inscription ?

J'ai trouvé que c'était bien pour mon corps

Si vous deviez décrire vos premières impressions, quelles qu'elles soient ; lorsque vous êtes venu pour la première fois en visite :

L'animatrice a très bien expliqué, ça m'a un peu fatiguée ; je me sentais bien

Comment vivez-vous votre pratique de l'Art du Chi ?

QCM : Seul - **Uniquement en cours** - Dans la nature - A la maison - Avec d'autres - **En famille** - Au bureau - Quelques fois - Quotidiennement - **Rarement**

Si vous deviez décrire les côtés qui vous sont agréables dans votre travail et/ou durant les pratiques :

Je me sens bien dans mon corps

Si vous deviez décrire les côtés qui vous sont moins agréables dans votre travail et/ou durant les pratiques :

Ça fatigue un peu les jambes et les pieds

Qu'est ce que votre travail de l'Art du Chi a, ou n'a pas changé dans votre existence ?

Ça a changé ma façon de marcher : c'est-à-dire ma posture

Si vous deviez décrire l'ambiance en cours et comment vous vous y « sentez » ?

L'ambiance est marrante et je m'y sens très, très, très bien

Si vous deviez inviter quelqu'un à venir découvrir le travail de l'Art du Chi, qu'auriez-vous envie de lui dire ?

Que c'est bon pour le corps

Clémence 10 ans 92300

Témoignages Année 2006/2007

Comment avez-vous connu l'Art du Chi et l'Atelier du Corps ? Et depuis quand ?

Je l'ai connu par le journal de Levallois au mois de mars 2007

Quelles étaient vos motivations au moment de votre inscription ?

Redonner de l'énergie et du bien-être à mon corps

Si vous deviez décrire vos premières impressions, quelles qu'elles soient ; lorsque vous êtes venu pour la première fois en visite :

C'était dans un cadre très agréable puisqu'au Parc de la Planchette. L'ambiance était très détendue, agréable.

Comment vivez-vous votre pratique de l'Art du Chi ?

QCM : Seul - **Uniquement en cours** - Dans la nature - A la maison - Avec d'autres - En famille - Au bureau - Quelques fois - Quotidiennement - **Rarement**

Si vous deviez décrire les côtés qui vous sont agréables dans votre travail et/ou durant les pratiques :

Les explications, l'ambiance détendue

Si vous deviez décrire les côtés qui vous sont moins agréables dans votre travail et/ou durant les pratiques :

Quand mes jambes me font mal

Qu'est ce que votre travail de l'Art du Chi a, ou n'a pas changé dans votre existence ?

C'est un peu tôt pour le dire. J'espère que cela fait du bien à mon corps

Si vous deviez décrire l'ambiance en cours et comment vous vous y « sentez » ?

Je m'y sens bien

Si vous deviez inviter quelqu'un à venir découvrir le travail de l'Art du Chi, qu'auriez-vous envie de lui dire ?

Que c'est ouvert à tous, sans aptitudes spéciales

Comment avez-vous connu l'Art du Chi et l'Atelier du Corps ? Et depuis quand ?

Par l'Infolevallois 2004

Quelles étaient vos motivations au moment de votre inscription ?

Je voulais pratiquer régulièrement en groupe, le Taï Chi

Si vous deviez décrire vos premières impressions, quelles qu'elles soient ; lorsque vous êtes venu pour la première fois en visite :

J'ai tout de suite adhéré au travail proposé par Marie. J'en ai ressenti les bienfaits immédiatement.

Comment vivez-vous votre pratique de l'Art du Chi ?

QCM : Seul - Uniquement en cours - **Dans la nature** - A la maison - Avec d'autres - **En famille** - Au bureau - Quelques fois - **Quotidiennement** - Rarement

Si vous deviez décrire les côtés qui vous sont agréables dans votre travail et/ou durant les pratiques :

Bien-être, assurance, ancrage, améliorer ma posture, chaleur, sensibilité, et sensations accrues. Mieux vivre l'énergie. La rencontrer.

Si vous deviez décrire les côtés qui vous sont moins agréables dans votre travail et/ou durant les pratiques :

Pour la pratique dehors, les intempéries

Qu'est ce que votre travail de l'Art du Chi a, ou n'a pas changé dans votre existence ?

Meilleure posture, meilleure circulation de l'énergie, cela me calme et me permet de vivre le moment présent, concentration accrue

Si vous deviez décrire l'ambiance en cours et comment vous vous y « sentez » ?

Très bonne ambiance, la motivation et la clarté de Marie sont communicatives. La motivation et la fidélité des autres, aussi.

Si vous deviez inviter quelqu'un à venir découvrir le travail de l'Art du Chi, qu'auriez-vous envie de lui dire ?

Viens, essaye et voie le résultat. Tu seras agréablement surpris.

Anonyme total. 92300

Témoignages Année 2006/2007

Comment avez-vous connu l'Art du Chi et l'Atelier du Corps ? Et depuis quand ?

D'abord par vos affiches chez les commerçants, puis par une cliente de shiatsu qui a suivi vos cours. D'abord en 2003, puis par la cliente en 2005

Quelles étaient vos motivations au moment de votre inscription ?

Apprendre à équilibrer et à stimuler ma circulation énergétique, me rencontrer, me libérer des stress intérieurs et extérieurs et des tensions corporelles et mentales.

Si vous deviez décrire vos premières impressions, quelles qu'elles soient ; lorsque vous êtes venu pour la première fois en visite :

Je me suis senti mieux équilibré et surtout très recentré, avec une très agréable sensation de calme et de joie intérieurs.

Comment vivez-vous votre pratique de l'Art du Chi ?

QCM : Seul - Uniquement en cours - Dans la nature - A la maison - Avec d'autres - En famille - Au bureau - Quelques fois - Quotidiennement - Rarement

Si vous deviez décrire les côtés qui vous sont agréables dans votre travail et/ou durant les pratiques :

Apprendre à ce faire du bien dans la pratique en évitant d'ajouter des tensions supplémentaires ! Le simple fait de reprendre contact avec ma respiration. Bien sentir mes jambes, être mieux enraciné après la pratique.

Si vous deviez décrire les côtés qui vous sont moins agréables dans votre travail et/ou durant les pratiques :

Le fait de tenir la distance pendant l'enchaînement des différents mouvements

Qu'est ce que votre travail de l'Art du Chi a, ou n'a pas changé dans votre existence ?

Ma faculté à générer des tensions psychiques. Pour l'instant ma pratique personnelle n'est pas suffisamment régulière.

Si vous deviez décrire l'ambiance en cours et comment vous vous y « sentez » ?

Ambiance conviviale, détendue et joyeuse. Je m'y sens Bien, accepté tel que je suis et respecté dans ma nature

Si vous deviez inviter quelqu'un à venir découvrir le travail de l'Art du Chi, qu'auriez-vous envie de lui dire ?

C'est tellement bon d'apprendre à respecter son corps et à se sentir bien équilibré et bien recentré après chaque pratique

Un grand Merci à toi, Marie pour ta pédagogie très Vivante !

Jérôme N. 92300

Témoignages Année 2006/2007

·Comment avez-vous connu l'Art du Chi et l'Atelier du Corps ? Et depuis quand ?

Par une amie qui m'en parlait depuis 1 an.

Quelles étaient vos motivations au moment de votre inscription ?

Découvrir l'Art du Chi

Si vous deviez décrire vos premières impressions, quelles qu'elles soient ; lorsque vous êtes venu pour la première fois en visite :

A la fin de la séance, j'étais étonnée de ressentir un grand calme intérieur et une chaleur dans tout le corps. Le corps était mieux enraciné.

Comment vivez-vous votre pratique de l'Art du Chi ?

QCM : Seul - Uniquement en cours - Dans la nature - A la maison - Avec d'autres - En famille - Au bureau - Quelques fois - Quotidiennement - Rarement

Si vous deviez décrire les côtés qui vous sont agréables dans votre travail et/ou durant les pratiques :

Recentrage, calme intérieur, solidité du corps

Si vous deviez décrire les côtés qui vous sont moins agréables dans votre travail et/ou durant les pratiques :

Je n'ai remarqué aucun côté désagréable.

Qu'est ce que votre travail de l'Art du Chi a, ou n'a pas changé dans votre existence ?

Je sais qu'à chaque instant, si je le souhaite, je peux me ressourcer de façon simple pour retrouver une énergie certaine

Si vous deviez décrire l'ambiance en cours et comment vous vous y « sentez » ?

Ambiance agréable et chaleureuse. Le Professeur attentive à chacun. Les cours sont riches d'enseignement sur le corps et le mental.

Si vous deviez inviter quelqu'un à venir découvrir le travail de l'Art du Chi, qu'auriez-vous envie de lui dire ?

Je lui dirais : « viens, c'est une belle expérience dont les effets sont immédiats, inattendus et qui laissent des traces. »

Anonyme 92300

Comment avez-vous connu l'Art du Chi et l'Atelier du Corps ? Et depuis quand ?

L'année dernière sur Internet.

Quelles étaient vos motivations au moment de votre inscription ?

Je cherchais à trouver une adéquation entre mon corps et la respiration dans celui-ci

Et à apprendre à retrouver de l'énergie et à se ressourcer

Tout en étant suffisamment relâchée et non dans l'effort

Si vous deviez décrire vos premières impressions, quelles qu'elles soient ; lorsque vous êtes venu pour la première fois en visite :

A la fin de la séance, j'étais étonnée de ressentir un grand calme intérieur et une chaleur dans tout le corps. Le corps était mieux enraciné.

Comment vivez-vous votre pratique de l'Art du Chi ?

QCM : Seul - Uniquement en cours - Dans la nature - **A la maison** - Avec d'autres - En famille - Au bureau - **Quelques fois** - Quotidiennement - Rarement

Si vous deviez décrire les côtés qui vous sont agréables dans votre travail et/ou durant les pratiques :

Être précis et relâché à la fois, la sensation de détente tout en étant concentré sur la respiration qui circule à travers notre corps

Si vous deviez décrire les côtés qui vous sont moins agréables dans votre travail et/ou durant les pratiques :

Les étirements, les travaux sur les cuisses

Qu'est ce que votre travail de l'Art du Chi a, ou n'a pas changé dans votre existence ?

Des gestes ou des positions qui permettent de récupérer de l'énergie plus rapidement et de se décontracter

Si vous deviez décrire l'ambiance en cours et comment vous vous y « sentez » ?

Décontractée, dans la bonne humeur et même temps on est concentrés sur les gestes à effectuer

Si vous deviez inviter quelqu'un à venir découvrir le travail de l'Art du Chi, qu'auriez-vous envie de lui dire ?

Que tu vas découvrir des sensations nouvelles et insoupçonnées, en très peu de temps, et que l'on ressort du cours, mieux

Jocelyne. S.N. 92300

Témoignages Année 2006/2007

Comment avez-vous connu l'Art du Chi et l'Atelier du Corps ? Et depuis quand ?

J'ai connu Marie à l'ESL. Je pratique depuis 3 ans.

Quelles étaient vos motivations au moment de votre inscription ?

Je pensais que cette pratique pourrait m'aider à résoudre mes problèmes d'enracinement.

Si vous deviez décrire vos premières impressions, quelles qu'elles soient ; lorsque vous êtes venu pour la première fois en visite :

J'avais du mal à me concentrer et j'étais très surprise de la lenteur du mouvement.

Comment vivez-vous votre pratique de l'Art du Chi ?

QCM : Seul - Uniquement en cours - Dans la nature - A la maison - Avec d'autres - En famille - Au bureau - Quelques fois - Quotidiennement - Rarement

Si vous deviez décrire les côtés qui vous sont agréables dans votre travail et/ou durant les pratiques :

L'intériorisation, l'ancrage et la présence à son corps.

Si vous deviez décrire les côtés qui vous sont moins agréables dans votre travail et/ou durant les pratiques :

La position assise particulièrement difficile pour moi.

Qu'est ce que votre travail de l'Art du Chi a, ou n'a pas changé dans votre existence ?

Je me sens beaucoup plus calme, présente dans mon corps et surtout enracinée.

Si vous deviez décrire l'ambiance en cours et comment vous vous y « sentez » ?

Bonne ambiance, je sens en confiance, détendue et guidée par Marie ; avec beaucoup de conscience professionnelle.

Si vous deviez inviter quelqu'un à venir découvrir le travail de l'Art du Chi, qu'auriez-vous envie de lui dire ?

C'est une thérapie holistique efficace car elle tient compte de la nature profonde de l'être humain.

Anonyme 92300