

## Témoignages année scolaire 2011-2012

### Collecte des témoignages portes-ouvertes de septembre 2011 :

Très bonne initiation. Merci. **Marc L. 92300**

J'ai adoré cette expérience ! Tout est dans le ressenti et pas dans l'apparence, ce sont des sensations uniques. J'ai beaucoup aimé l'animation à la fois douce et du cours, bravo et merci ! **Céline 92300**

On a l'impression que rien ne se passe, mais en réalité, il se passe beaucoup de choses. Pas si facile. **Roselyne A. 92200**

De l'énergie autant dans mes mains, je ne savais pas que c'était possible, **Marie-Pascale 75020**

Sérénité. Ressenti chaleur dans les mains, moment de détente. **Dominique J. 92300**

Calme et douceur. **Emmanuelle 92300**

Je ne suis pas intéressée. Trop lent pour moi qui ai besoin de bouger. **Yolande 92200**

Porte-Ouverte agréable, ressourçante. **Joëlle S. 92300**

Démonstration très reposante et élégante. Difficultés non perceptibles visuellement mais que l'on ressent physiquement. **X 92300**

Le poids de l'énergie. La sensation de relation avec l'environnement invisible à nos yeux. **Danielle R. 92300**

Abord très agréable pour cette initiation. Beaucoup aimé le final. Magnifique à regarder. **Marie-Hélène H-D. 92300**

C'est toujours agréable la pratique d'une Porte-Ouverte. **Chantal A. 92300**

Heureuse de retrouver les « Mordutes ». Vive la Rentrée Chi, bisous. **Dominique J. 92300**

J'ai beaucoup admiré l'élégance de la démonstration, j'aspire à ce niveau. **Françoise B. 92300**

Activité sans effort. **Xavier province**

Toujours aussi bien, relaxant. **Katia F-F. 92110**

Très intéressant mais je me sens malgré tout perdue, submergée par énormément d'informations, **Laurence h. 92400**

Un cours qui fait du bien. Très calme. **Véronique 92300**

Découverte de la décontraction active. Découverte de l'ouverture vers l'énergie intérieure qui semble accessible ... !! **Catherine G. 92300**

Toujours aussi bien, relaxant. **Katia F-F. 92300**

Je me suis sentie à l'aise tout de suite. Endroit agréable. Très bon ressentie de l'énergie, de la présence. Impression d'avoir pris de « l'espace ». Shayna 92400

Intéressant et guidé de façon claire. **Bernadette 75017**

Très bien. Marie-Angélique 92300

Te voir me fait du bien, je t'embrasse. **Déborah S. 92300**

Très belle portes ouvertes, groupe ouvert au travail. Beaucoup d'énergie. Les démonstrations étaient magnifiques. On sentait l'énergie du groupe. Les commentaires étaient très intéressants en mettant des mots sur des sensations perçues lors des pratiques à La Planchette. C'était très important pour moi de regarder sans le faire. J'avais l'impression de l'intérioriser. Merci. **Claude M. 92300**

Chère Marie, Un petit mot juste pour te remercier pour ces premiers pas en Tai Ji Quan. Du bon et bonheur pour le corps. Bisous. **Karine B. 75014**

Bonjour Marie, J'ai beaucoup apprécié votre cours du 19-09 à Levallois salle de la petite Etoile. Mais je ne peux m'inscrire pour des cours hebdomadaire actuellement. Aussi je me permettrai éventuellement, à l'avenir, de vous solliciter pour les formules stages. Merci encore pour ce cours, dense et agréable. **Bernadette 75017**

Bonjour, Merci Marie pour le don de votre cours de Qi Gong, j'apprécie vos techniques d'automassage et enchaînement chorégraphique. Au bonheur de se retrouver une autre fois, **Églantine D. 92300**

Bonjour Marie, Félicitation à toi surtout pour toute ta belle énergie..... Je te souhaite une excellente pratique ce we. Grosses bises et à bientôt. **Isabelle B. 92400**

Bravo !!! **Françoise L-H. 92300**

C'est super, Marie, Nous étions chez ma mère hier, mais avons eu une pensée pour toi, et pour l'Art du Chi. Je t'embrasse, **Monique L-M. 92300**

Bonjour Marie, Je pense que la pratique régulière du Qi Gong va beaucoup m'apporter et correspond bien à ce que je recherche : ancrage au sol, apaisement, gestion du stress et des tensions, harmonie... C'est pour cela que je compte m'inscrire à l'année. Passe un bon dimanche ensoleillé, **Frédérique L. 92300**

Bonsoir Marie,

Je viens de regarder les photos de la journée porte ouverte : elles sont vraiment super, certaines sont dans un enchaînement remarquable cela donne envie de continuer et de progresser davantage....

Ensuite j'ai lu les témoignages de toutes ces personnes, il s'en dégage un bien-être et un bonheur palpable, L'Art du Chi c'est tout cela a la fois, merci à toi Marie de me faire découvrir encore et encore les bienfaits de cette discipline, elle a vraiment un

effet positif sur ma vie, aussi bien intérieurement qu'extérieurement.... Merci  
...**Béatrice C. 92300**

Le Qi Gong c'est toujours aussi délicieux, **Martine S. 92300**

Bonjour, Merci du fond du cœur d'avoir eu une pensée pour nous en ce jour particulier. Énergie, épanouissement, bien-être, joie et bonheur seront au rdv. J'ai hâte de te retrouver pour la suite de l'aventure, c'est long deux semaines sans cours !!! A bientôt, **Shayna R. 92400**

L'Art du Chi demande beaucoup de concentration, heureusement que le cours ne dure pas plus d'une heure et quart une heure trente. Pour suivre, il faut « plonger »  
**Gérard D. 92300**

Tiens au passage, je voulais te dire....j'ai vécu comme une seconde journée d'innocence le lendemain de mon cours la semaine dernière. Exactement comme la dernière fois, après mon premier cours. En sortant, je n'ai pas ressenti d'effet immédiat, mais le lendemain, je me suis sentie un état de grâce que je ne n'avais pas connu depuis bien long. Ça fait du bien, **Denise R. 92300**

Bonjour Marie, Je te souhaite une merveilleuse année. Merci pour ces moments précieux que tu m'as transmis lors de tes cours à Levallois. **Nathalie 92300**

Bonjour Marie, ... j'ai beaucoup apprécié le format « stage » car on peut décomposer les choses et cela me les a rendues plus claires. Et comme je n'avais pas pu être présente pour le placement du tantien dans le cours j'ai pu rattraper un peu. Très bonne journée Marie, **Joëlle S. 92300**

... le mardi soir, en rentrant du Tai Chi, nous sommes pleins d'une énergie tranquille. **Monique et Philippe L-M. 92300**

Marie, Par hasard, en vaquant à mes occupations à la maison, c'est en faisant le transfert de mon poids d'une jambe à l'autre que j'ai parfaitement senti le passage du poids d'une jambe à l'autre en pas par l'intérieur du bassin pour atterrir dans mon pied ! Génial. **Denise R. 92300**

Bonjour, Merci pour votre message bien clair, très précis et très apprécié. Je viendrai à l'un de vos stages car, à l'entente de votre enthousiasme, j'ai noté que c'est intéressant. Je vous souhaite un très bon stage avec des élèves aussi enthousiaste que vous. Au plaisir. **Laurent G.**

Marie, Merci donc d'avoir pris soin de nos petons : Ce fut un bonheur de s'occuper de soi pendant quelques heures... Les bienfaits de tes stages sont toujours immédiats : paix intérieure et décontraction musculaire sont au rendez-vous ! Merci d'être venue une fois de plus jusqu'à nous. Bonne semaine à toi aussi, Plein de bises, **Blanche C. 37120**

Tu sais je travaille énormément ma posture debout, notamment quand j'attends le métro, je travaille mon ancrage et ma répartition de poids dans les pieds **Véronique 92300**

Bonjour Marie, (...) Je constate tous les jours le bienfait de l'art du chi !!! (...) Je t'embrasse bien fort, je penserai à vous tous du cours du mardi. **Françoise H. 92300**

Grâce à l'utilisation de la prise dans mon tantien, j'ai pu porter du matériel lourd sans prendre la charge dans les épaules ni me blesser le dos et sans me faire mal aux genoux. Ça m'est venu à l'idée de le faire, comme un réflexe et j'en suis bien contente, je le referai. **Véronique 92300**

La pratique de la discipline de l'art du chi m'a beaucoup aidée à traverser des périodes de blues. **Françoise B. 92300 Levallois.**

J'utilise ce que j'apprends durant mes cours de L'Art du Chi, pour améliorer la qualité de mon travail d'ostéopathe, ça marche. **Martine S. 92300**

Bonjour Marie,

J'ai bien reçu vos mails au sujet de mon stage à Courcoué en mars prochain, et vous félicite pour votre professionnalisme. La feuille de route me semble parfaite. Je n'aurai pas besoin de reçu et vous dit à bientôt avec grand plaisir. Cordialement  
**Sandra 37300**

**Collecte des témoignages au sujet de la séance découverte de Qi Gong, organisée l'après midi du 17 février 2012, à l'attention des classes de seconde (40 élèves concernées) en partenariat avec l'association L'Atelier du Corps et le Centre Pédagogique Madeleine Daniélou,**

J'ai trouvé cela très intéressant de découvrir un art nouveau et passionnant. J'ai trouvé cela plus fatigant que prévu. **Anonyme 92500**

C'est reposant. **Amélie 92500**

Ressourçant, relaxant. **Patricia 92500**

C'était reposant mais ça ne m'a pas fait de bien, plutôt pas agréable. **Éloïse 92500**

Ça ne m'a rien fait, je ne devais pas être concentrée. **Zénaïde 92500**

Vous êtes un professeur très discipliné mais j'ai beaucoup de mal à ressentir les choses. **Valentine 92500**

Ça m'a procuré un coup de sommeil et des fous-rires, bien dans l'ensemble. **Anonyme 92500**

Je n'ai pas ressenti grand-chose, mais tranquillité. **Isidora 92500**

Calme, tranquillité, ennui. **Béa 92500**

Une grande relaxation, beaucoup de détente, un stress évacué. **Naomi 92500**

Je suis détenue, je prends conscience de moi, je prends confiance. **Marie-Liesse 92500**

Se relaxer. Mais j'ai un peu mal aux talons. Merci ! **Marie-Amani 92500**

J'ai ressentie de la fatigue à la fin. Mais je me suis bien détendue. **Gabrielle 92500**

Merci beaucoup, j'ai beaucoup aimé, j'ai pu prendre conscience de toutes les parties de mon corps. **Marie 92500**

Soulagement jusqu'à l'endormissement. **Adèle 92500**

C'était un moment de volupté. Merci. **Clarisse 92500**

Reposant assise, mais moins bien debout car mouvements trop lents. Un grand merci. **Clarisse 92500**

Calme et sérénité. **Claire 92500**

J'ai ressenti le chi. **Amélie 92500**

J'ai ressenti le chi. **Marie 92500**

J'ai ressenti le chi. **Anne-Camille 92500**

J'ai ressenti de la relaxation. J'ai bien ressenti le ballon. Merci beaucoup Madame. **Domitille 92500**

J'ai l'impression de venir de me réveiller et d'avoir retrouvé toute mon énergie et mon calme. Merci ! **Camille 92500**

Relaxant mais un peu fatigant. **Humbeline 92500**

Merci pour ce moment de détente qui m'a permis vraiment de me détendre. **Nathanaëlle 92500**

Endormissement, fatigue, énervement. **Jeanne 92500**

J'ai beaucoup aimé, cela m'a permis de me détendre en ayant conscience de mon corps **Pascaline 92500**

C'était très bien, j'ai beaucoup aimé. **Julie 92500**

Reposant, décontractant, impression de détente très agréable. Merci ! **Marie V. 92500**

Relaxant, agréable, 1h30 très calme et reposant. Merci ! **Marie B. 92500**

J'ai ressenti le chi. **Éléonore 92500**

Mal aux pieds. **Anonyme 92500**

C'était très relaxant et profond. Merci beaucoup. **Océane 92500**

Cours très agréable et reposant, j'ai adoré. **Sybille 92500**

Je me suis bien calmée et reposée, c'était un agréable moment. **Louise 92500**

J'ai ressenti le chi entre les mains. **Madeleine 92500**

Calme surprenant. **Quitterie 92500**

Détente, fatigue, absorption. **Gabrielle 92500**

Je me suis détendue. **Clarisse 92500**

Le Chi Gong m'a ouvert les yeux sur quelque chose que j'avais toujours ressenti, mais que je n'avais jamais compris. « **La grande** » **92500**

### **Sondage de fin d'année scolaire 2011-2012 :**

Bonjour Marie,

Comme promis, voici mes réponses au sondage de fin d'année :

o **Qu'est-ce qui vous fait du bien durant la classe ou quel est l'exercice que vous appréciez actuellement ?**

La relaxation au sol.

o **Qu'est ce qui vous manque ou quel est l'exercice que vous n'appréciez pas actuellement ?**

J'aimerais travailler plus en détail les postures et connaître les points d'acupuncture dans les autos massages.

o **Quelle est votre recherche ?**

La prise de hauteur.

Quelle modification a entraîné la pratique de ces disciplines dans votre vie de tous les jours ?

o **Partager un moment de sérénité avec d'autres pendant le cours.**

Avec mes sincères remerciements pour cette excellente année et à très bientôt.

**Caroline 92300**

Chère Marie,

Voici mes réponses à ton sondage:

o **Qu'est-ce qui vous fait du bien durant la classe ou quel est l'exercice que vous appréciez actuellement ?**

Tout m'a fait du bien pendant la classe, mais j'ai bien apprécié cette année le travail au sol sur la prise en main du tantien et la petite circulation.

J'ai apprécié également de retravailler les 11, cela pourrait d'ailleurs être intéressant à chaque cours de revoir un mouvement des 11...

Qu'est ce qui vous manque ou quel est l'exercice que vous n'appréciez pas actuellement ? Ce qui m'a manqué: justement de ne pas travailler ce que j'ai décrit ci-dessus au sol dans les cours en extérieur + de ne pas avoir de cours en juin.

o Quelle est votre recherche ? Aller vers plus de présence, développer le centrage.

- o Quelle modification a entraîné la pratique de ces disciplines dans votre vie de tous les jours ? Amélioration de la concentration.

Développement de la perception interne du chi.

Me permet de me ressourcer, de retrouver de l'énergie.

Je te souhaite un bon mois de juin, et une formation enrichissante au Portugal.

On se voit pour les pratiques de Juillet.

**Bises. Déborah 75017**

Bonsoir Marie,

Ce petit mot pour vous souhaitez un excellent cours, une superbe pratique et un bon diner demain soir.

Je ne serai malheureusement pas des vôtres mais essaierai peut être quelques pratiques de mon côté pour être en pensée et en chi avec vous !

Merci encore pour cette excellente année qui m'a beaucoup aidé !

Vivement nos pratiques de juillet et l'année prochaine !

**Bien à toi, Caroline 92300**

C'est gentil à toi de noter tous nos anniversaires, que de gémeaux dans tes cours !

Je suis contente que tu aies appréciées ces roses simples et poétiques, qui sentent un petit peu et qui te vont bien.

Merci pour tout ce que tu fais pour nous. Je te souhaite un agréable séjour où que tu ailles.

Bon voyage et bon début d'été. Je t'embrasse, **Gisèle 92300**

Merci à toi Marie pour tout ce que tu nous donnes. Avec toute mon amitié. **Nicole 92300**

- Qu'est-ce qui vous fait du bien durant la classe ou quel est l'exercice que vous appréciez actuellement ?

L'effet de groupe. Le fait d'entrer en communication avec l'ensemble de son corps.

- Qu'est ce qui vous manque ou quel est l'exercice que vous n'appréciez pas actuellement ?

-

- o Quelle est votre recherche ?

la circulation de l'énergie.

de laisser de côté momentanément les soucis.

- Quelle modification a entraîné la pratique de ces disciplines dans votre vie de tous les jours ?

La possibilité de se recentrer sur son corps et pas seulement sur sa tête.

### **Gérard 92300**

- Qu'est-ce qui vous fait du bien durant la classe ou quel est l'exercice que vous appréciez actuellement ?

l'équilibre.

- o Qu'est ce qui vous manque ou quel est l'exercice que vous n'appréciez pas actuellement ?

-

- o Quelle est votre recherche ?

l'immortalité.

·

- o Quelle modification a entraîné la pratique de ces disciplines dans votre vie de tous les jours ?

Oublier mon dos.

### **Gisèle 92300**

- o Qu'est-ce qui vous fait du bien durant la classe ou quel est l'exercice que vous appréciez actuellement ?



La pratique dans la nature.

• Qu'est ce qui vous manque ou quel est l'exercice que vous n'appréciez pas actuellement ?

De l'aisance dans la pratique.

Quelle est votre recherche ?

La paix.

o Quelle modification a entraîné la pratique de ces disciplines dans votre vie de tous les jours ?

meilleur sommeil la nuit qui suit les cours.

**Nicole 92300**

o Qu'est-ce qui vous fait du bien durant la classe ou quel est l'exercice que vous appréciez actuellement ?

L'ambiance dans les cours.

Le 1er exercice du qi gong des 11 et le début des 24 avec les explications martiales.

o Qu'est ce qui vous manque ou quel est l'exercice que vous n'appréciez pas actuellement ?

Faire du Kirikido.

o Quelle est votre recherche ?

L'harmonie.

Le calme.

La communication avec les autres.

o Quelle modification a entraîné la pratique de ces disciplines dans votre vie de tous les jours ?

Je suis mieux dans ma peau.

La relation aux autres s'est vraiment développée.

La confiance en soi.

**Béatrice 92300**

o Qu'est-ce qui vous fait du bien durant la classe ou quel est l'exercice que vous appréciez actuellement ? Les enchainements de brocarts.

- La bienveillance du professeur et des autres élèves.

- o Qu'est ce qui vous manque ou quel est l'exercice que vous n'appréciez pas actuellement ?

Un mémo des mouvements pour s'entraîner chez soi et pour les mémoriser plus vite.

- o Quelle est votre recherche ?

Esthétisme des mouvements.

Sérénité.

- o Quelle modification a entraîné la pratique de ces disciplines dans votre vie de tous les jours ?

Rien de perçu encore..., sans doute des progrès à faire !

### **Catherine 92300**

- o Qu'est-ce qui vous fait du bien durant la classe ou quel est l'exercice que vous appréciez actuellement ?

La prof, l'énergie du groupe, le calme, trouver la source, être à l'écoute, recevoir.

Le radar, exercice n°10.

- o Qu'est ce qui vous manque ou quel est l'exercice que vous n'appréciez pas actuellement ?

Les cours durant les petites vacances.

J'aime moins l'ivrogne exercice n° 5 , mais sans doute parce que je ne le comprends pas encore bien.

- o Quelle est votre recherche ?

Plus d'unité corps/esprit.

- o Quelle modification a entraîné la pratique de ces disciplines dans votre vie de tous les jours ?

Elles permettent de canaliser l'énergie, de se recentrer, de se ressourcer, d'être bien et de faire baisser la pression quand nécessaire.

### **Claude 92300**

- o Qu'est-ce qui vous fait du bien durant la classe ou quel est l'exercice que vous appréciez actuellement ?

De prendre du temps pour mon corps et mon esprit.

La pratique au Jardin.

o Qu'est ce qui vous manque ou quel est l'exercice que vous n'appréciez pas actuellement ?

-

o Quelle est votre recherche ?

De pratiquer de plus en plus seule à la maison et faire partager quelques outils à mes enfants massage du visage et des mains .

o Quelle modification a entraîné la pratique de ces disciplines dans votre vie de tous les jours ?

De pratiquer chez moi.

Avoir des outils de prise de conscience dans les moments difficiles à surmonter.

Me ressourcer.

**Dominique j 92300**

o Qu'est-ce qui vous fait du bien durant la classe ou quel est l'exercice que vous appréciez actuellement ?

Se faire porter par le groupe, partage.

La petite circulation.

Travail du Tantien.

o Qu'est ce qui vous manque ou quel est l'exercice que vous n'appréciez pas actuellement ?

En ce moment le n°7 me donne du fil à retordre.

o Quelle est votre recherche ?

Actuellement, chercher une posture du cavalier plus correcte et confortable dos notamment .

o Quelle modification a entraîné la pratique de ces disciplines dans votre vie de tous les jours ?

Pouvoir se raccrocher au Tantien pour se donner du courage.

Je me tiens plus droite, plus ancrée et l'attente du bus est moins ennuyeuse.

### **Sarah 92600**

- o Qu'est-ce qui vous fait du bien durant la classe ou quel est l'exercice que vous appréciez actuellement ?

L'ambiance de travail, à la fois détendue et engagée.

- o Qu'est ce qui vous manque ou quel est l'exercice que vous n'appréciez pas actuellement ?

-

- o Quelle est votre recherche ?

Être centrée, stable pour devenir plus fluide dans le mouvement.

- o Quelle modification a entraîné la pratique de ces disciplines dans votre vie de tous les jours ?

Une meilleure connaissance de mon corps au niveau plus subtil et énergétique.

Plus de fluidité et de continuité dans les mouvements et dans la vie.

### **Monique 92300**

- o Qu'est-ce qui vous fait du bien durant la classe ou quel est l'exercice que vous appréciez actuellement ?

La concentration.

L'enchaînement précis des mouvements complexes.

- o Qu'est ce qui vous manque ou quel est l'exercice que vous n'appréciez pas actuellement ?

-

- o Quelle est votre recherche ?

Bien tenir sur mes jambes.

Garder ma souplesse.

- o Quelle modification a entraîné la pratique de ces disciplines dans votre vie de tous les jours ?

Ma posture a changé. **Philippe 92300**

- o Qu'est-ce qui vous fait du bien durant la classe ou quel est l'exercice que vous appréciez actuellement ?

La relaxation.

- o Qu'est ce qui vous manque ou quel est l'exercice que vous n'appréciez pas actuellement ?

La petite circulation.

- o Quelle est votre recherche ?

A définir, pour l'instant, je suis encore en phase de découverte.

- o Quelle modification a entraîné la pratique de ces disciplines dans votre vie de tous les jours ?

Je secoue les mains tout le temps.

**Juan 75010**

- o Qu'est-ce qui vous fait du bien durant la classe ou quel est l'exercice que vous appréciez actuellement ?

Le n°8 est mon préféré.

Beaucoup d'énergie collective se dégage pendant la classe.

- o Qu'est ce qui vous manque ou quel est l'exercice que vous n'appréciez pas actuellement ?

Le n°3 et le n°11.

- o Quelle est votre recherche ?

L'équilibre !

- o Quelle modification a entraîné la pratique de ces disciplines dans votre vie de tous les jours ?

Je me sens plus calme.

Je prends des décisions plus rapidement.

Je suis plus objective.

**Françoise 92300**

- o Qu'est-ce qui vous fait du bien durant la classe ou quel est l'exercice que vous appréciez actuellement ?

Tout.

Les 11 et les 24.

- o Qu'est ce qui vous manque ou quel est l'exercice que vous n'appréciez pas actuellement ?

Rien.

- o Quelle est votre recherche ?

Profiter de l'instant présent.

Vivre pleinement.

- o Quelle modification a entraîné la pratique de ces disciplines dans votre vie de tous les jours ?

Une autre façon de voir la vie. **Christian 92300**

- o Qu'est-ce qui vous fait du bien durant la classe ou quel est l'exercice que vous appréciez actuellement ?

Sentir le Chi avec les mains.

La relaxation.

- o Qu'est ce qui vous manque ou quel est l'exercice que vous n'appréciez pas actuellement ?

Je patauge, mais c'est normal.

- o Quelle est votre recherche ?

Être proche de moi, de mon énergie.

Le faire avec les autres et à découvrir.

- o Quelle modification a entraîné la pratique de ces disciplines dans votre vie de tous les jours ?

Je ne sais pas encore.

**Nolwenn 92300**

- o Qu'est-ce qui vous fait du bien durant la classe ou quel est l'exercice que vous appréciez actuellement ?

J'adore les 11.

- o Qu'est ce qui vous manque ou quel est l'exercice que vous n'appréciez pas actuellement ?

La nature.

- o Quelle est votre recherche ?

Me sentir mieux dans mon corps et essayer de vieillir sans trop de douleurs.

- o Quelle modification a entraîné la pratique de ces disciplines dans votre vie de tous les jours ?

Je n'ai plus les jambes lourdes.

J'ai moins de courbatures le matin au réveil quand je suis très fatiguée.

### **Katia 92110**

- Qu'est-ce qui vous fait du bien durant la classe ou quel est l'exercice que vous appréciez actuellement ? Les antennes.et Le temps intermédiaire entre les 11.

- o Qu'est ce qui vous manque ou quel est l'exercice que vous n'appréciez pas actuellement ?

La mémorisation des exercices.

- o Quelle est votre recherche ?

Être dans l'instant présent.

La concentration.

- o Quelle modification a entraîné la pratique de ces disciplines dans votre vie de tous les jours ?

Un regain d'énergie.

Merci à toi Marie, pour ta gaieté et ta joie de vivre, bisous.

### **Danielle 92300**

- Qu'est-ce qui vous fait du bien durant la classe ou quel est l'exercice que vous appréciez actuellement ?

Le fait de se recentrer sur soi.

- Qu'est ce qui vous manque ou quel est l'exercice que vous n'appréciez pas actuellement ?

exercice N 5 L'ivrogne.

- Quelle est votre recherche ?

Le bien-être.

· Quelle modification a entraîné la pratique de ces disciplines dans votre vie de tous les jours ?

Un meilleur équilibre.

**Hélène 92300**

Bonsoir chère Marie

Je viens de lire tous les commentaires de ces gens qui pratiquent l'art du chi avec toi depuis toutes ces années, et je suis très émue car je ressens tout le bonheur qu'ils y ont trouvé, grâce à ton enseignement. C'est très porteur.

Merci mille fois d'être toi. Je repense à cette personne qui parle de ton rire de petite fille, c'est tellement rafraichissant !

Je te souhaite de passer un bon été, de progresser encore plus grâce à ton stage.

Quant à moi, j'emporte les outils que tu nous as fait découvrir pour améliorer ma vie quotidienne.

Je t'embrasse bien fort, et j'attends avec impatience les cours de l'année prochaine, même si je ne suis pas pressée que le temps passe !

**Françoise 92300**

Merci encore pour ta présence reconfortante et le bienfait de tes massages dans cette rude dernière ligne droite avant de me séparer.

Je t'embrasse.

**Marie 75015**

J'ai beaucoup apprécié les pratiques de cet été et je voulais te remercier à travers cette petite contribution. Excellente journée,

**Nicole 92300**

· Qu'est ce qui vous fait du bien durant la classe ?

Se détendre, bailler.

Retrouver une présence à soi-même quelque soit le degré de fatigue ou de stress, retrouver aussi une présence à l'autre, aux autres, présence du cœur.

ou quel est l'exercice que vous appréciez actuellement ?

· Qu'est ce qui vous manque ?

-



ou quel est l'exercice que vous n'appréciez pas actuellement :

- 
- Quelle est votre recherche ?

Juste continuer, sans me poser de question et sentir l'évolution intérieure en corrélation avec d'autres pratiques.

- Quelle modification a entraîné la pratique de ces disciplines  
dans votre vie de tous les jours ?

Aide à installer en moi la stabilité, la sécurité, l'endurance dans le sens absence de découragement, ces moments devenant très brefs.

**Françoise 92300**