

## Témoignages année scolaire 2013-2014

### Portes- ouvertes septembre 2013 :

Bien-être, relaxée, professeur très attentif, explication simples et claires. **Paulette G. 92300**

Il faut digérer ça, se concentrer **Hervé S. 75017**

Sensation intense de la réaction du corps au mouvement. Bien-être. **Danielle R. 92300**

Bien. Doux. Persévérer et à approfondir. **Myriam de W. 92300**

Je sens l'énergie après la séance. Je reviendrai toutes les semaines. **Chantal P. 92300**

Merci pour votre accueil. **Isabelle D-P, 92300**

Cette porte ouverte reflète bien le contenu des séances et les « perspectives » d'évolution. **Marie-Astrid D. 92300**

Efficace. Aimerais continuer. Taï chi. **Geneviève G-C 92300**

Détente. Calme. Énergie, canalisé. Prendre conscience de son corps et de son mental avec coordination et équilibre.

Enracinement, trouver sa force intérieure. Développer la lenteur des gestes pour la détermination, la justesse et l'aller vers « soi ». **Myriam E. 92500**

Paix, joie, apaisement. **Karina W. 92300**

Très bonnes sensations dans les mains et le avants bras. J'ai ressenti une détente et une force stimulante. **Stéphane D. 92400**

Pour moi, l'intérêt est la régénération de l'énergie interne. **Gérard D. 92300**

Portes ouvertes dans le calme et la sérénité des participants merci Marie. **Dominique D. 92300**

C'était super bien de recommencer le Taï Chi pour la porte ouverte. À la campagne j'ai pratiqué quelques exercices de respiration et de longue vie.

**Chantal A. 92300**

Merci beaucoup pour cette invitation à la connaissance du corps. Excellent accueil. **Christine K. 92300**

### Stage en Indre et Loire 13 octobre 2013

Merci Marie pour les bienfaits immédiats de ton enseignement...Bonne semaine. Plein de bises, **Blanche C-H. 37160**

Super! Merci pour cette remise en forme à travers ton travail. A bientôt. Bonne nuit et Fais de beaux rêves. Bises, **Nathalie G-D. 37120**

Marie bonjour,

Suite à notre séance de SGM, "Un grand merci pour la séance de ré-énergétisation hier soir ... ma gorge me brule moins et je re- respire !

Je ne saurai que diffuser autour de moi ou sur radioequilibre le bénéfice de votre accompagnement". **Myriam E. 92500**

Bonjour Marie,

Je reviendrai vers vous pour prendre un rendez vous un peu plus tard, car la séance de massage Gestalt m'a fait beaucoup de bien, ça m'a permis de me redonner de l'énergie. Je vous embrasse. **Nyama A. 92400**

J'ai apprécié ma séance découverte de Qi Gong : c'est agréable de retrouver des sensations. **Virginie C. 92300**

Bonjour Marie,

Merci pour ce mot très agréable, j'ai passé une matinée dynamique (en stage de Tai Ji Quan) en réveillant mon corps doucement. J'ai apprécié cette mise en mouvement et les sensations qui l'accompagnent. J'aime ces massages et que cela procure comme bien être.

Tu as été très attentive et la transmission est excellente, bon prof.

...J'ai aussi un autre Coach, N.....

C'est à refaire toutefois si je suis sur Paris assez souvent pour le travail, je ne peux pas être assidue à la méthode de façon régulière car j'habite à Compiègne dans l'Oise. Je reviendrai en fonction de mon agenda, et vais noter ces rendez-vous.

Très bonne journée. **Francis P.60200**

Bonjour Marie,

(...) j'ai beaucoup apprécié votre accueil et le partage ;-).

Merci encore et bonne continuation, belle journée. (...)

**Laurence H. 92300**

Voici trois mots clés après ma séance découverte en cours de Qi Gong :

Sérénité, disponibilité, énergie.

**Claude de L. P. 92110**

**Témoignages de fin d'année scolaire 2013-2014**

- **Qu'est-ce qui vous fait du bien durant la classe ? Ou quel est l'exercice et/ou le mouvement que vous appréciez le plus actuellement ?**

La recherche de la perfection dans le mouvement, aller vers cet instant de grâce...

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

De la souplesse dans mes articulations et de la pratique

- **Dans votre vie de tous les jours, la pratique régulière ou ponctuelle de votre discipline a-t-elle favorisé quelque chose?**

Oui, le ressenti dans le corps. Cette ouverture à soi !

- **Quelle est votre recherche ? Qu'avez-vous envie de dire à votre sujet ?**

Merci pour toutes ces pistes de recherche qui s'offre à moi, aussi grâce à vous.

Belles vacances et merci de ton retour :) **Karina W. 92300 niveau 11 débutant**

Quelque chose me dit que tous les chanteurs et tous les musiciens devraient pratiquer le Qi Gong. Par ailleurs depuis que je pratique le brocart de la tête mais cervicalgies ont pratiquement disparue. **Geneviève K. 92300 niveau 11 débutant**

- **Qu'est-ce qui vous fait du bien durant la classe ? Ou quel est l'exercice et/ou le mouvement que vous appréciez le plus actuellement ?**

Sentir son corps et se sentir maître de soi

+ De détente

J'apprécie l'exercice n°1 du Qi Gong.

Ambiance bienveillante.

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

Exercice n°2 du Qi Gong.

Je n'arrive pas à sentir l'anneau.

Difficulté à « sentir » une position confortable.

- **Dans votre vie de tous les jours, la pratique régulière ou ponctuelle de votre discipline a-t-elle favorisé quelque chose?**

+ De conscience de moi et de mon environnement.

Ça a sans doute contribué à l'augmentation de ma détente.

A me recentrer et à être pleinement consciente.

Merci à toi !

**Anne-Claire M. 92800 Niveau 11**

- **Qu'est-ce qui vous fait du bien durant la classe ? Ou quel est l'exercice et/ou le mouvement que vous appréciez le plus actuellement ?**

La pratique.

J'aime tous les mouvements... même ceux que ne maîtrise pas.

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

Le plus de difficulté pour moi :

La mémorisation des mouvements

Les enchaînements entre les mouvements.

- **Dans votre vie de tous les jours, la pratique régulière ou ponctuelle de votre discipline a-t-elle favorisé quelque chose?**

La patience et la prise de recul.

La sérénité.

**Catherine G. 92300 Niveau 11 et 24 débutants**

- **Qu'est-ce qui vous fait du bien durant la classe ? Ou quel est l'exercice et/ou le mouvement que vous appréciez le plus actuellement ?**

De se retrouver et de souffler.

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

Le serpent.

- **Dans votre vie de tous les jours, la pratique régulière ou ponctuelle de votre discipline a-t-elle favorisé quelque chose?**

Oui, permet de faire des mouvements pour se détendre.

De chercher des exercices pour se détresser.

D'être en groupe et de se laisser porter par le Chi.

**Chantal A. 92300 Niveau 11, 24 avancé, 108 débutants.**

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

Le n° 1 des 11 du Qi Gong.

Le serpent et la position de l'arbre.

- **Dans votre vie de tous les jours, la pratique régulière ou ponctuelle de votre discipline a-t-elle favorisé quelque chose?**

Oui, le bien-être, la sérénité et l'ouverture aux autres.

Je me sens bien dans ma peau maintenant. Merci.

**Béatrice C. 92300 Niveau 11, 24 avancé, 108 débutants.**

- **Qu'est-ce qui vous fait du bien durant la classe ? Ou quel est l'exercice et/ou le mouvement que vous appréciez le plus actuellement ?**

Recentrage.

Recherche du Tantien.

Éveil des perceptions.

Exercices 1 et 10.

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

Le temps pour le Tai Chi

Difficulté à mémoriser les 24.

Aucun, je les aime tous.

- **Dans votre vie de tous les jours, la pratique régulière ou ponctuelle de votre discipline a-t-elle favorisé quelque chose?**

Un peu plus d'équilibre,

Cela favorise l'attention,

Une posture plus juste,

La respiration.

Verticalisation.

Être en relation avec les autres, le monde, la nature.

**Claude M. 92300 Niveau 11, 24 avancé, 108 débutants.**

- **Qu'est-ce qui vous fait du bien durant la classe ? Ou quel est l'exercice et/ou le mouvement que vous appréciez le plus actuellement ?**

Je déconnecte avec l'extérieur. Je me connecte avec moi. J'aime bien l'apprentissage de « faire bouillir le cerveau du méchant ».

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

C'est toujours trop court (le temps de la classe).

J'aime tous les exercices.

- **Dans votre vie de tous les jours, la pratique régulière ou ponctuelle de votre discipline a-t-elle favorisé quelque chose?**

Plus d'ouverture. Plus de courage et d'optimisme. Plus d'écoute à moi-même.

La vie est belle !

### **Françoise B. 92300 Niveau 11 24 débutant.**

- **Qu'est-ce qui vous fait du bien durant la classe ? Ou quel est l'exercice et/ou le mouvement que vous appréciez le plus actuellement ?**

Tout, la forme du Qi Gong mais aussi des automassages et de la relaxation. Chaque année, je comprends de mieux en mieux.

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

Le n° 7, je ne le comprends toujours pas.

- **Dans votre vie de tous les jours, la pratique régulière ou ponctuelle de votre discipline a-t-elle favorisé quelque chose?**

Un peu plus de respect vis-à-vis de mon corps.

Pallier aux effets néfastes de la capitale.

### **Katia F. 92300 Niveau 11 24 débutant.**

- **Qu'est-ce qui vous fait du bien durant la pratique ? Ou quel est l'exercice et/ou le mouvement que vous appréciez le plus actuellement ?**

Tous.

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

La mémoire.

- **Dans votre vie de tous les jours, la pratique régulière ou ponctuelle de votre discipline a-t-elle favorisé quelque chose?**

Non.



- **Qu'est-ce qui vous manque ?**

J'ai parfois du mal à saisir la dynamique du mouvement, à cause de la lenteur.

- **Et/ou quel est l'exercice que vous n'appréciez pas actuellement ?**

Je n'aime tjrs pas « l'ivrogne »

- **Dans votre vie de tous les jours, la pratique régulière ou ponctuelle de votre discipline a-t-elle favorisé quelque chose?**

Oui, l'enracinement sur les pieds.

- **Quelle est votre recherche ? Qu'avez-vous envie de dire à votre sujet ?**

J'ai souvent l'impression que je ne progresse plus, parfois même que je régresse. Et puis, tout à coup, lors d'un cours parmi d'autres, je sens que « ça va » ! Donc, pas de linéarité mais ce n'est pas grave ! **Dominique D. 92110 niveau 11 avancé**

- **Qu'est-ce qui vous fait du bien durant la classe ? Ou quel est l'exercice Et/ou le mouvement que vous appréciez le plus actuellement ?**

J'aime les mouvements où on commence par ramasser le Qi (c'est l'expression qui me vient mais je ne connais pas la terminologie) pour ensuite l'orienter vers où on veut.

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

Je ne peux pas dire (j'ai fait 4 séances seulement).

- **Dans votre vie de tous les jours, la pratique régulière ou ponctuelle de votre discipline a-t-elle favorisé quelque chose?**

C'est là où c'est extraordinaire. Quand j'ai commencé, je souffrais d'une cervicalgie très invalidante (due à la fois à un traumatisme et à une situation de grand stress que j'avais vécue). Dès le lendemain de la 1re séance j'ai senti une nette amélioration. J'ai attendu les séances suivantes pour voir si ça se confirmait, ce qui est effectivement le cas : après chaque séance ma douleur baisse d'un cran. J'ai senti après coup qu'un blocage s'était dénoué. Petit à petit l'énergie se remet à circuler. Je n'ai presque plus mal !

- **Quelle est votre recherche ? Qu'avez-vous envie de dire à votre sujet ?**

J'avais oublié que le travail sur les énergies était la base de tout (on a vite fait d'oublier). Heureusement, le hasard nous remet parfois sur la bonne route. Pour moi, le Qi Gong est arrivé au bon moment. D'ailleurs je pense, comme je l'ai déjà exprimé à Marie, que tous les musiciens – pour ne citer qu'un exemple - devraient absolument en faire (qu'on soit chanteur ou instrumentiste, les tensions sont l'ennemi !) **Geneviève K. 92300 niveau 11 débutant**

- **Qu'est-ce qui vous fait du bien durant la classe ? Ou quel est l'exercice Et/ou le mouvement que vous appréciez le plus actuellement ?**

Le lâcher-prise

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

Une pratique plus régulière de l'art du chi

- **Dans votre vie de tous les jours, la pratique régulière ou ponctuelle de votre discipline a-t-elle favorisé quelque chose?**

Une écoute intérieure, corporelle

- **Quelle est votre recherche ? Qu'avez-vous envie de dire à votre sujet ?**

Quête d'une meilleure connaissance de soi et d'un apaisement intérieur... L'art du chi est à la hauteur de mes espérances ! **Blanche C. 37120 niveau 11 avancé**

- **Qu'est-ce qui vous fait du bien durant la classe ? Ou quel est l'exercice Et/ou le mouvement que vous appréciez le plus actuellement ?**

11 exercices, relaxation profonde, tantien

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

Progression avec nouveautés systématiques et j'apprécierai une fiche pour ne pas oublier les pratiques moins fréquentes

- **Dans votre vie de tous les jours, la pratique régulière ou ponctuelle de votre discipline a-t-elle favorisé quelque chose?**

Oui, mais il est vrai qu'il est aussi bon de répéter en groupe le même exercice sur plusieurs séances.

- **Quelle est votre recherche ? Qu'avez-vous envie de dire à votre sujet ?**

Comprendre cette circulation d'énergie (méridiens etc.)

**Stéphanie G. 92300 niveau 11 débutant**

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

Le massage des pieds, difficultés.

**Quelle est votre recherche ?**

De continuer à progresser et de se tenir mieux.

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

Plus de calme dans certains moments et des outils de base. **Chantale 92300**

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

La relaxation et les cours en extérieur !

**Qu'est-ce qui vous manque ?**

Peut-être des pratiques supplémentaires, en extérieur, dans l'année, par exemple le dimanche.

**Quelle est votre recherche ?**

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

Après le cours du mardi soir, ne certaine sérénité la journée du mercredi ! Qui ne dure malheureusement qu'un temps)

**Caroline L. 92300 - 24 Débutants**

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

Pratique intégrale des 24 et les automassages.

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

« Faire bouillir les oreilles du méchant.

**Quelle est votre recherche ?**

Faire circuler le chi dans les pratiques debout et pas seulement en posture assise.

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

Je suis plus sereine et sûre de moi. Les exercices sont des outils à pratiquer et à utiliser en toutes circonstances de la vie quotidienne. Ça aide beaucoup. **Sarah G. 92600 – 11 avancés – 24 avancés - 108 débutants**

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

Détente et relaxation dans l'ensemble des exercices.

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

Je découvre donc je n'ai pas d'a priori.

- **Quelle est votre recherche ?** Bien-être.
- **Quelle modification a entraîné la pratique de ces disciplines dans votre vie de tous les jours ?**

Du calme, de la sérénité. **Marie-Hélène H-D 92300 - 11 débutants**

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

La bienveillance de Marie.

- **Qu'est-ce qui vous manque ? Ou quel est l'exercice que vous n'appréciez pas actuellement :** Rien.
- **Quelle est votre recherche ?**

Détente, harmonie, plaisir esthétique quand on travaille ensemble.

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

Un peu + de patience envers les autres et moi-même. **Catherine G. 92300 - 11 avancés – 24 débutants**

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

Le calme, le fait d'être là au moment présent.

- **Qu'est-ce qui vous manque ?** Rien.
- **Ou quel est l'exercice que vous n'appréciez pas actuellement :**

Je les aime tous.

- **Quelle est votre recherche ?** Faire du bien à mon corps.
- **Quelle modification a entraîné la pratique de ces disciplines dans votre vie de tous les jours ?**

Je me tiens mieux, je respire mieux, je suis plus présente à ce que je fais, tout va mieux !!! **Katia 92110 - 11 avancés – 24 débutants**

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

Je me concentre sur les mouvements n° 8 des 11.

- **Qu'est-ce qui vous manque ?** Plus de pratique.
- **Quelle est votre recherche ?** Être plus à l'aise.
- **Quelle modification a entraîné la pratique de ces disciplines dans votre vie de tous les jours ?**

Beaucoup plus d'équilibre et de joie de vivre. **Françoise B. 92300 11 avancés - 24 mi débutants – mi avancés**

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

L'énergie. L'enchaînement varié.

- **Ou quel est l'exercice que vous appréciez actuellement ?** Le 1 et le 10.
- **Qu'est-ce qui vous manque ?**

Ne pas pouvoir venir en cours.

- **Ou quel est l'exercice que vous n'appréciez pas actuellement :**

Le n°7.

- **Quelle est votre recherche ?**

Harmonie, Sérénité.

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

La possibilité de se recentrer et de s'ouvrir à l'univers à tout moment = habiter chez soi. **Claude M. 92300 11 avancés - 24 débutants**

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

Relaxation, esprit d'équipe.

- **Ou quel est l'exercice que vous appréciez actuellement ?**

Les enchaînements.

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

Massage du pied (problème de posture pour me positionner).

- **Quelle est votre recherche ?**

Me sentir bien.

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

Plus de zen, des exercices qui m'aident à me sentir mieux. **Chantal A. 92300 niveau 11, 24 et 24/108**

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

La pratique des 24 et les explications. **Ou quel est l'exercice que vous appréciez actuellement ?** Les enchaînements de la 1ere section 108, les 24 et le fait de découvrir plus. La relaxation profonde.

- **Quelle est votre recherche ?**

Trouver le bien-être intérieur. Et découvrir une autre « culture » que la notre.

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

L'apaisement de l'esprit et du corps. Une autre relation aux gens et surtout une ouverture d'esprit plus positive. Et un bien-être général aussi bien dans ma vie privée que professionnelle. Merci Marie. **Béatrice C. 92300 - 11 mi débutant mi avancés – 24 mi débutants mi avancés**

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

Me ressourcer dans le calme et la bonne humeur.

**Ou quel est l'exercice que vous appréciez actuellement ?**

La prise en compte du Chi à travers le Tantien et le corps.

- **Qu'est-ce qui vous manque ?**

Le mois de juin ensoleillé au parc.

- **Quelle est votre recherche ?**

Ma recherche est l'application des gestes et des postures avec la respiration et le chi intérieur.

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

Respiration plus fluide. Ressource intérieure. Massage du visage tous les jours, massage des pieds toutes les semaines ++ massage des mains tous les jours au travail. Big Bisous. **Dominique J. 92300 – 11 mi débutants – mi avancés, 24 mi débutants – mi avancés et 108 débutants**

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

Lâcher prise, concentration.

- **Ou quel est l'exercice que vous appréciez actuellement ?**

Le n°6.

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

Pas assez de connaissance.

- **Quelle est votre recherche ?** Détente, relaxation.
- **Quelle modification a entraîné la pratique de ces disciplines dans votre vie de tous les jours ?**

Prendre le temps d'écouter son corps. De penser à soi. **Roselyne A. 92200 - 11 débutants**

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

Essayer de se positionner dans le sol pour s'ancrer » » et la concentration.

- **Qu'est-ce qui vous manque ?**

L'espace en salle. Espace trouvé dans les exercices en plein air qui permet de se sentir en lien avec la vie et les autres.

- **Quelle est votre recherche ?**

Un ancrage et un mieux être.

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

La prise de conscience de l'énergie spécialement ressentie lors des exercices avec les mains m'a aidé à avoir envie de pratiquer quelques mouvements avec beaucoup de plaisir. **Édith F. 92300 - 11 débutants**

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

Surtout (entre autres) les exercices de relaxation, mais aussi le travail collectif (sentiment de cohésion du groupe) et le respect mutuel dont font preuve les participants.

- **Qu'est-ce qui vous manque ?**

L'ivrogne (ce qui correspond, je le sais, à ma difficulté à me laisser aller.)

- **Quelle est votre recherche ?**

Faire taire (ou au moins contrôler) le « singe fou ».

- **Quelle modification a entraîné la pratique de ces disciplines dans votre vie de tous les jours ?** Cela m'a donné de l'espoir !

**Dominique H. 92110 - 11 avancés**

Bonsoir Marie,

Comme je tente d'être une élève intéressée « je le suis », j'ai répondu au questionnaire.

Je suis impatiente, ce qui n'est pas dans mes habitudes, de progresser, d'aller plus loin, plus vite et le plus longtemps possible pour une meilleure connaissance de soi et compréhension des autres ..... Cordialement.

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

Apprendre avec plaisir cet enseignement que Marie nous transmet avec passion et précision (l'ensemble des exercices, l'automassage, le renforcement du tantien.

- **Qu'est-ce qui vous manque ?**

Il me manque de la pratique... encore et toujours de la pratique...

- **Quelle est votre recherche ?**

Travailler sur le tantien pour améliorer et augmenter mes capacités

Existantes, connaître les 108 mouvements.

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

Difficile à dire, c'est de l'ordre de l'infiniment petit, peut-être une plus grande sensibilité et réceptivité. Une vision plus positive dans la vie de tous les jours.

**Anonyme 92300 - 11 débutants – 24 débutants**

Bonjour Marie, Nous avons passé un très bon moment hier avec le groupe et vous. Nous reviendrons avec plaisir lundi prochain, bonne journée. **Anne-Sabine S. 92300 séance découverte 020712.**

Bonjour Marie, J'espère que ton séjour est ensoleillé. Merci pour ton massage, tu es quelqu'un qui fait du bien et je me suis sentie un peu moins tendue après. Il en faudra d'autres pour que je me retrouve un peu sereine et la patience n'est pas ma vertu cardinale. Bises, **Joëlle S. 92300**

Bonjour Marie, (...) Notre travail de SGM m'a reconnectée à la terre, (...) **Frédérique L. 27220**

Bonjour Marie, (...) Ton engagement par la ville de Puteaux pour aller donner des cours de l'art du chi en Qi Gong aux séniors est la juste reconnaissance de ton professionnalisme et de tout ce que tu donnes en cours. (...) **Gérard D. 92300**

Chère Marie, C'est super de prolonger d'une semaine les pratiques d'été. Même si je n'ai pas pu être très assidue cette année, je sais qu'elles sont grandement appréciées par beaucoup de monde. Bises, **Sarah G. 92400**

Marie, (...) la séance de massage SGM m'a regonflée (...) merci, **Joëlle S. 92300**

Ma séance de SGM ma revitalisée, **Déborah S. 92300**

(...) jusqu'à aujourd'hui, je n'avais jamais fait attention à mon visage, je pensais même peut-être que ce n'était pas important. Au cours de ma séance de SGM, j'ai apprécié de sentir mon visage être massé j'ai découvert que ça comptait, **Alexis M. 92300**

Voilà, ça swingue pas mal en ce moment, je garde le cap, et je me réjouis chaque jour d'avoir découvert l'art du chi qui me donne la force. Je te fais un gros bisou. **Françoise B. 92300**

Bonjour Marie,

Départ un peu rapide mais comme le boulot n'attend pas... je n'ai pas eu le temps ou peut-être pas l'audace de te remercier pour ces pratiques de plein air, cette discipline riche d'ouverture de soi et de ce fait à l'autre.

Tu mérites des applaudissements pour ton investissement et le bénéfice d'une prolongation de deux semaines de vacances pour ceux qui y étaient intéressés : Une œuvre d'envergure que l'on t'a transmis...et que tu transmets à ton tour. Bel accomplissement ! Remerciements mérités. **Anonyme 92300**

### **Portes-ouvertes du 17 septembre 2012 :**

J'ai ressenti un calme extérieur et intérieur. **Jean-Louis M. 92300**

Énergie + sérénité. **Carole G. 92300**

Curiosité, intérêt, bonne détente. **Chantal P. 92300**

Bonne détente. **Sophie S-Y. 92300**

Un bon moment de détente. **Hélène H. 92300**

Toujours un vrai bonheur de retrouver cette connexion intérieure. **Déborah D. 75017**

Proposer du Tai Ji Chen Style. **Karine C. 92300**

Belle ouverture sur les bienfaits du Qi Gong. **Danielle R. 92300**

**Portes-ouvertes du 20 septembre 2012 :**

Après la séance je me sens tellement bien que j'ai tout oublié de l'ordinaire. **Valérie J. 92300**

Merci pour cette séance découverte. Je viendrai aux stages et cours débutants quelques fois le lundi et quelques fois le jeudi. **Aurélié P. 92300**

Précision, spontanéité. **Annie B. 92300**

Un beau art de méditation, de combat et artistique. **Daniel A. 92300**

Ma recherche est de me sentir bien dans mon corps, depuis que je pratique j'ai une meilleure sensation et un meilleur équilibre. **Gérard D. 92300**

La porte ouverte : j'ai trouvé ça très fort et très beau et on a réussi le 10 : on a senti l'énergie circuler dans le groupe. Je commence à sentir le lâcher-prise dans les exercices et les postures.

Ça progresse. Bravo Marie. **Claude M. 92300**

1 petite musique « zen » durant les cours serait 1 + agréable. **Stéphane P.92110**

Je n'ai pas de commentaires « à chaud » à faire. **Guillaume 92**

J'ai mal au dos. **Dominique C. 92200**

Expérience surprenante. Apaisement assuré. **Gérald R. 91510**

Calme, détente, frisson possible, après toute la soirée je me suis senti calme, zen et détendu. **Frédéric 92300**

Le Tai Chi, c'est très beau et ressemble à une danse, cela apaise et fait du bien. **Anabella A. 92300**

Démo très complète. **Dan T. 75017**

C'était très bien. Merci, **Hélène M. 92300**

J'ai bien aimé et mes sens mieux qu'en début de séance. Caroline **L. 92300**

Je veux m'inscrire, **Anne S. 92300**

J'ai mal aux jambes. Je suis tendue en permanence. Je sais bien qu'il faut que je fasse quelque chose. Je sors de ma découverte avec le sourire et le visage ouvert. J'ai fait des visites à droite et à gauche, mais ça ne m'allait pas. Y a trop de gens qui se bombardent « yogis » mais en fait qui n'en sont pas.

Je vais voir pour m'inscrire car je sens que ce travail sur le chi peut m'apporter quelque chose.

J'en ai besoin, **Françoise G. 92300**

C'est très agréable de retrouver et de se connecter à sa propre énergie. J'ai déjà fait du Qi Gong avec un bon professeur durant 8 ans. Il est parti vivre dans le sud. Pour continuer le Qi Gong, j'ai fait beaucoup de visites découverte un peu partout dans Paris. Certaines n'étaient pas gratuites.

En fait les professeurs que j'ai vus allaient trop vite. Au cours de ma découverte du Qi Gong ici, j'ai eu le temps d'apprécier. C'est ce que je cherche, je veux m'inscrire.  
**Régine F. 92300**

Bonjour, Je suis venue en découverte et j'ai trouvé que la lenteur du Gi Gong me faisant mal partout, j'avais horriblement conscience de toutes mes tensions mentales et corporelles, je me suis sentie tellement crispée et tenter de tenir les postures m'a encore plus crispée, sinon merci quand même. **Claire M. 92300**

Bonjour Marie,

Je suis reconnaissante de chaque document envoyé pour me faire connaître la méthode Vladimir Stévanovitch, démonstrations, interview, il me reste ses écrits à lire (assise sur un coussin adapté, lol !). Mais quoi qu'il en soit ceux qui continuent cette transmission (les enseignants) est pour ceux qui s'y intéressent un bénéfice riche de vie.

Je crois avoir trouvé une partie de l'explication sur mon investissement dans le domaine de l'art du Chi. Vouloir changer, c'est tout un processus individuel qui va d'une prise de décision, de conscience qui arrive à un moment déterminé (mieux vaut tard que jamais) et qui permet de mieux se connaître pour être au mieux avec soi (du boulot !). Enfin, il est évident que ça devient une haute nécessité presque une urgence, pour moi.

Le nec plus ultra c'est la possibilité de participer à autant de cours que je le désire, tu en avais déjà parlé, je n'avais donc pas rêvé, je l'ai fait.

Merci Marie de conjuguer bonne humeur, générosité et qualité des cours en tant que représentante de l'art du Chi, une fan qui profite avec toute sa sensibilité.

Cordialement, **Anonyme P. 92300**

Merci Marie pour les bienfaits du stage et pour tes nouvelles!

La célébrité te guette: c'est vrai que tu gagnes à être connue! J'ai posté le chèque que tu avais oublié ce matin...Bonne semaine. **Mille bises, Blanche C., 37120**

Bonsoir Marie, merci pour cette merveilleuse journée qui se renouvellera le plus longtemps possible dans le futur et je le pense vraiment!

Gros bisous et à plus. **Nathalie D-G., 37120**

Bonjour, (...) j'ai une envie plus que jamais de m'enraciner. (...)

Une séance très positive pour moi. Encore merci pour ces minutes "d'ici maintenant", passées ensemble et à bientôt! Bon WE. Meilleures salutations  
**Myriam E., 92400**

Marie, Merci pour cette bonne séance de sensitive gestalt massage. **Déborah S., 92300**

Bonjour Marie,

Je ne t'ai pas donné de nouvelles depuis la rentrée, aussi profitant de ce temps de vacances un peu plus calme, je voulais te dire que pour l'instant. Je ne pense pas me réinscrire aux cours de Tai Chi avant le début de l'année 2013 car j'ai déjà deux soirées prises en semaine et je n'ai pas envie de trop me disperser.

Par contre je suis très intéressée par les stages d'initiation au Sensitive Gestalt Massage mais malheureusement je ne suis pas libre le w e du 17 et 18 novembre 2012.

Il y a il une autre session programmée pour 2013? J'espère que les cours ont repris avec un public toujours aussi enthousiaste accompagné d'une guide aussi passionnée. A très vite, **Édith de St-L., 92300**

Faire stage de Qi Gong, c'est formidable! J'ai apprécié, je suis contente, **Béatrice M., 92300**

J'avais vraiment besoin de travailler en stage l'art du chi pour me libérer le dos et les épaules, **Martine S., 92300**

Les cours de Qi Gong, c'est relaxant, **Claire M., 92300**

Bonjour Marie, Quelques nouvelles de la suite du massage.... Je dors comme un bébé depuis ! Un grand merci à toi, à bientôt, **Frédérique L., 27220**

Recevoir un sgm et m'a permis de sentir l'existence de mes deux mains, ça m'a comme nourrie les deux cerveaux. **Marie-Claude D.; 92300**

- en rentrant, je sentais le côté droit de ma nuque bien détendu alors que le côté gauche se contractait. J'ai donc pris de l'arnica. Mais j'ai fini par avoir mal à la tête (j'ai pris du doliprane) et je me suis sentie très fatiguée puis très irritée et irritable

- par contre, j'ai bien dormi (nuit du samedi au dimanche)

- je me suis sentie bien fatiguée toute la semaine, limite tête en l'air ... comme si intellectuellement, je ne pouvais plus imprimer ... et je n'arrive plus à gérer mon temps au travail. Je n'arrive pas à me rendre compte si c'est l'état de fatigue ou bien si vraiment je croule sous le travail.

- la douleur de hanches persiste.

Mais c'est assez étrange car malgré "ces petits soucis", je me sens bien et je suis ravie d'avoir bénéficié de ce massage ! Merci Marie. Je t'embrasse, A bientôt, **Margareth C., 92300**

J'ai eu l'occasion de faire une séance avec Marie qui m'avait été recommandée par ma thérapeute.

En tant que professionnel de l'accompagnement, puisque je suis formateur et coach, j'ai pu apprécier dès notre premier contact.... téléphonique, l'accueil et la qualité d'écoute de Marie.

Cela s'est répété lorsque nous nous sommes rencontrés. J'ai apprécié chez Marie son professionnalisme qui fixe le cadre de la séance et le respecte, qui explique tout au long du parcours sa démarche et surtout, et c'est pour moi l'essentiel, qui respecte l'intégrité de son massé.

J'ai été en totale confiance du début jusqu'à la fin de la séance et en tant que coach, j'ai beaucoup apprécié ce que j'appellerais la clôture de la séance.

Après la clôture du massage, il y a eu la séance de feedback, très riche avec une ouverture qui s'est dessinée pour notre prochaine séance. Vivement la prochaine !  
**Stéphane D., 92700**

Bonjour Marie,

J'ai été très contente de la séance de découverte du Qi Gong de la semaine dernière, j'ai eu un sommeil réparateur et le lendemain je me suis réveillée très sereine.

Un travail très intéressant Marie.

Selon l'évolution de ma situation en janvier 2013, je reprendrai contact avec vous pour la suite, soit des cours en fin de journée ou bien le dimanche.

J'ai remarqué que vous organisez des stages le dimanche.

Joyeuses fêtes de fin d'année et à bientôt, Bien cordialement, **Sara S., 92300**

Mon premier stage de Kiriki-Do a été une expérience ludique, c'est très tonique !  
**Catherine G., 92300**

C'était génial, **Béatrice C., 92300**

Bon maintenant que tu nous as donné envie, on fait comment ? Baaah Oui ?!  
**Martine S., 92300**

J'aimerais bien qu'on recommence, quand ? **Sarah G. 92600**

Je rencontrais Marie pour la première fois. Attirée par le message dans un esprit Gestalt, j'ai tout de suite été mise en confiance par une femme passionnée par une technique mise au service de l'Homme.

Au cours de la séance, j'ai pu "poser" mon quotidien et me laisser "porter" par une femme attentive à mon bien être, toute à ma disposition. Super ! J'en suis sortie grandie, aux dires même de Marie!

J'ai fait le plein d'énergie et commence à comprendre qu'il ne faut donner que le plus dont on dispose, au risque de perdre son esprit généreux.

Je me sens déjà plus disponible. Merci Marie ! Et à bientôt. **Marie José C. 92250**

Je suis née moi, Myriam, avec ce corps.

C'était le début d'un cheminement et je me suis reconvertie professionnellement à la médiation.

Dans cet espace - ICI, je suis médiatrice et mon corps participe à faire « tiers » : Mon corps limite, sépare : les corps des autres personnes se différencient.

Mon corps relie, renoue : les corps des autres personnes leur rappellent le passé commun.

Nous travaillons ensemble à faire corps au futur, dans l'apaisement et l'acceptation d'un « autrement ».

Dans ce temps- MAINTENANT, l'émotion circule dans leurs corps, elle me traverse puis elle repart. Si parfois elle reste en moi, je peux sentir une perte d'énergie.

C'est pourquoi j'ai cherché un accompagnement pour retrouver ma posture.

J'ai fait du yoga, du coaching vocal...et j'ai rencontré Marie Djenkal à L'Atelier du Corps.

Ce que j'apprécie, outre sa voix calme, c'est la pose du cadre. Je me sens en sécurité, donc en confiance.

C'est une première libération pour le corps qui se détend.

Je nomme à sa demande mon besoin ici et maintenant. De ce que Marie identifie comme tensions corporelles à travailler, je trouve un geste juste en résonance.

J'ai progressivement la sensation que des points se dénouent, que l'huile passée sur mon corps m'adoucit et qu'une chaleur m'envahit. Ce toucher par pression sans jamais perdre contact avec ma peau me fait quitter le mental.

C'est un mouvement ou série de mouvements qui me permettent de me reconnecter avec moi-même. En fin de séance, après un temps de solitude, je retrouve Marie devant un verre d'eau : retour à la réalité.

Je traduis en mots alors comment mon état a évolué par le Sensitive Gestalt Massage.

Parfois, je sens la fatigue qui se manifeste et l'envie de me poser est acceptée, pour reposer mon corps et ma tête. Je me laisse aller...

Mais dans les deux hypothèses, je sens que cela fait du bien à mon corps et mon cœur, et donc à mon âme.

**Myriam E., mars 2013 92400**

Bonsoir ! Juste un petit mot pour te remercier de la séance de qi gong.

C'était vraiment génial. Même si je n'ai pas réussi à contenir mes émotions à la fin, l'après-midi, je me suis sentie très détendue et, depuis, je me sens plutôt bien, avec un bon moral.

Il est très dommage que tu habites si loin car je viendrais te voir toutes les semaines!!

Toutes les personnes présentes étaient très satisfaites.

En attendant de te revoir, je te fais un gros bisou et encore un gros merci.

**Janyc F., mars 2013 61300**

Bonjour Marie,

(...) Merci encore pour ce beau moment de partage ; j'aurai simplement voulu que ça duuuuuuuuuuuuuure.....(...)

Bonnes fêtes de Pâques !

**Odile M., mars 2013 61300**

Après ma séance de sensitive gestalt massage, je me sens lumineuse. **Viviane L., 92300**

- Qu'est ce qui vous fait du bien durant la classe ?  
Le déroulement de la colonne vertébrale

- **Qu'est-ce qui vous manque ?**

La pratique enchaînée et silencieuse des 11 lors du dernier stage

- Quelle est votre recherche ?

La paix intérieure qu'un bien-être physique entraîne, autrement dit prendre soin de mon corps afin de le sentir vivant.

- Quelle modification a entraîné la pratique de cette discipline dans votre vie de tous les jours ?

J'ai l'impression d'avoir découvert mon corps grâce au qi gong. J'ai aussi acquis une certaine autonomie dans la gestion de mes émotions.

**Blanche C., 37120** niveaux 11 ou 24

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

Presque tout, surtout exercices de relaxation

- **Qu'est-ce qui vous manque ? Ou quel est l'exercice que vous n'appréciez pas actuellement :** Les automassages

- Quelle est votre recherche ? Calme et sérénité ! Mieux comprendre mon corps.

- **Quelle modification a entraîné la pratique de cette discipline dans votre vie de tous les jours ?** Meilleure posture, respiration.

**Dominique D., 92110** niveau 11

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

L'apaisement que m'apportent les exercices et la convivialité

Ou quel est l'exercice que vous appréciez actuellement ?

1 et 2 des exercices chinois de santé

- **Qu'est-ce qui vous manque ? De la relaxation**

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

Le n° 3 et le n° 11 exercices chinois de santé

- **Quelle est votre recherche ?** La sérénité.

**Micheline 92800** niveau 11

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

Cela me détend, je me redresse plus librement. Je me sens plus dynamique.

- **Qu'est-ce qui vous manque ? Ou quel est l'exercice que vous n'appréciez pas actuellement :** Peut-être le massage des mains.

- **Quelle est votre recherche ?** Me sentir plus vivante, mieux dans mon corps, plus positive.

- **Quelle modification a entraîné la pratique de cette discipline dans votre vie de tous les jours ?**

Les douleurs alarmantes de mes genoux ont disparu en quelques séances alors que je pensais en venir à l'opération dans les 5 ans.

Je sors plus volontiers et je vais voir des expositions.

J'ai repris la photo Abandonnée depuis 15 ans.

**Vivianne L., 92300 SGM**

Marie, très contente de cette année de Qi Gong passée avec toi. Tu sais faire passer beaucoup de messages positifs pour moi... à l'année prochaine ! bien sûre... enfin j'espère. Prends soin de toi, bisous. Gisèle L. 92800

Pour Marie, notre prof de Qi Gong, remerciements pour le bien-être que tu nous as transmis. Tes élèves qui t'embrasse, à l'année prochaine, merci. Les élèves seniors de la ville de Puteaux. **Micheline, Michel, Pierre, Gilberte, Claude, Gisèle, + deux autres élèves, Célestin.**

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

Ou quel est l'exercice que vous appréciez actuellement ?

La première partie du cours lors que de l'échauffement est assis est assez introspectif.

**Qu'est-ce qui vous manque ?** Plus de moment de silence et de pratiques silencieuses.

**Quelle est votre recherche ?**

Sentir mon lien entre le ciel et la terre. Être dans le bien-être.

**Quelle modification a entraîné la pratique de cette discipline dans votre vie de tous les jours ?**

Lorsque je suis stressée, pressée, je fais quelques mouvements de qi gong pour me recentrer et m'apaiser.

**Régine F., 75017** niveau 11

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

Penser à moi. Me connecter au tantien.

**Qu'est-ce qui vous manque ?**

Savoir coordonner mouvements et respirations.

**Quelle est votre recherche ?**

Connexion optimale avec la vie.

**Quelle modification a entraîné la pratique de cette discipline dans votre vie de tous les jours ?**

La concentration, le courage, l'intimité avec soi-même et les autres.

**Françoise B. 92300** niveau 11 et niveau 24

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

Les automassages et la pratique des 11.

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

Du temps pour venir plus souvent.

**Quelle est votre recherche ?**

Harmonie et souplesse.

**Quelle modification a entraîné la pratique de cette discipline dans votre vie de tous les jours ?**

Plus de respect de moi-même.

**Marie-Astrid D., 92300** niveau 11

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

Tout.

L'exercice de longue vie.

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

De pouvoir y aller plus souvent.

**Quelle est votre recherche ?**

Arriver à enchaîner et à pratiquer toute seule.

**Quelle modification a entraîné la pratique de cette discipline dans votre vie de tous les jours ?**

L'aide au lâcher-prise ; profiter encore mieux de chaque instant.

**Martine S., 92300** niveaux 11 et niveau 2

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

La détente.

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

Une bonne respiration en harmonie avec les mouvements.

**Quelle est votre recherche ?**

Une activité physique sinon sportive. Lutte contre le stress.

**Quelle modification a entraîné la pratique de cette discipline dans votre vie de tous les jours ?**

J'ai mieux supporté mes soucis familiaux et ai eu moins de maux de dos.

**Monique B-P., 92200** niveaux 11

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

Le 6 des 11.

Le 10 des 11.

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

Contrôle de la respiration.

**Gisèle F., 92300** niveaux 11 et 24

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

La prise du tantien et les exercices des 24 et surtout le début des 108 ainsi que la relaxation profonde.

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

L'horloge.

**Quelle est votre recherche ?**

L'ancrage, le lâcher-prise, être au moment présent et ressentir son corps.

**Quelle modification a entraîné la pratique de cette discipline dans votre vie de tous les jours ?**

La pratique de cette discipline a modifié mon comportement par rapport aux autres, plus ouverte, plus à l'écoute et plus de sérénité avec les événements de la vie. Plus calme. De plus en plus de curiosité à découvrir d'autres choses dans cette voie...

**Béatrice C., 92300** niveaux 11, 24/108

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

La bienveillance des participants et du prof.

• **Qu'est-ce qui vous manque ? Ou quel est l'exercice que vous n'appréciez pas actuellement :**

RAS.

• **Quelle est votre recherche ?**

Parvenir à intégrer les mouvements pour les accomplir avec + de fluidité.

• **Quelle modification a entraîné la pratique de cette discipline dans votre vie de tous les jours ?**

+ De patience.

**Catherine G., 92300** niveau 11/24

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

Le n°6 me plait bien.

• **Qu'est-ce qui vous manque ? Ou quel est l'exercice que vous n'appréciez pas actuellement :**

Pour moi l'idéal serait une partie du temps assis, debout et terminer par dix minutes de relaxation.

Si possible, aux changements, nous annoncer le n° de l'exercice.

- Quelle modification a entraîné la pratique de cette discipline dans votre vie de tous les jours ?

Marie, j'ai beaucoup apprécié vos cours qui m'ont permis d'avoir plus de sérénité.

**Claude F., 92800** niveau 11

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

Essayer de faire les exercices avec un minimum d'efforts en me décontractant.

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

Rien, j'essaye de progresser.

Les exercices d'équilibre car j'ai du mal (yeux +oreilles qui marchent mal)

- **Quelle est votre recherche ?**

Progresser pour m'améliorer.

- Quelle modification a entraîné la pratique de cette discipline dans votre vie de tous les jours ?

Confort et détente.

**Gisèle L., 92800** niveau 11

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

Je me ressource, j'oublie tous les soucis du moment et l'exercice n°8.

- Qu'est-ce qui vous manque ?

Être un peu plus contrôlée dans les postures.

- Quelle est votre recherche ?

Apprendre à lâcher prise, à me concentrer.

- Quelle modification a entraîné la pratique de cette discipline dans votre vie de tous les jours ?

Je découvre que c'est un travail de toute ma vie. Les progrès ne sont pas encore très visibles.

**Roselyne A., 92200** niveaux 11

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

Tout.

L'exercice n° 8 et le n° 10.

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

Les exercices au sol.

- **Quelle est votre recherche ?**

**Le bien-être.**

- **Quelle modification a entraîné la pratique de cette discipline dans votre vie de tous les jours ?**

Plus de calme et d'apaisement.

**Hélène M., 92300** niveaux 11/24/108

Bonjour Marie,

Ce petit mot juste pour te dire que la séance de SGM m'a apportée beaucoup de mieux-être, et te remercier encore. A bientôt, **Dominique D., 92110**