

Qi Gong & Mouvements en pleine conscience

L'art de cultiver et d'harmoniser le souffle
de vie qui nous anime.

ESPACE QI – OLIVIER B. LANDRY

Intro

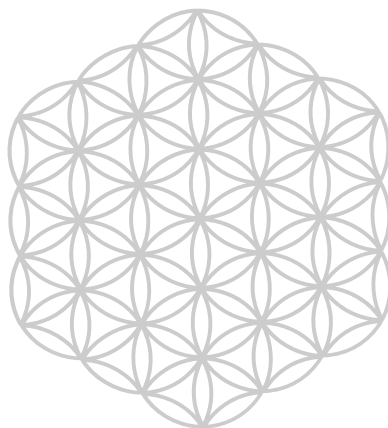
L'Espace Qi t'invite à découvrir le Qi Gong, une pratique chinoise ancestrale, qui unit le mouvement lent, la respiration profonde et une qualité de présence.

Chaque mouvement est réalisé en pleine conscience du corps et de l'esprit.

L'objectif de la pratique du Qi Gong est de :

- Favoriser la circulation de l'énergie
- Soutenir l'équilibre du corps et de l'esprit
- Cultiver la vitalité, le lâcher prise et la clarté mentale

Il s'agit de réapprendre à ressentir et à écouter, afin de diriger avec Amour et intention, le Qi (l'énergie) qui circule à travers le corps.



À qui s'adresse le Qi Gong ?

Le Qi Gong s'adresse à toute personne qui souhaite prendre soin d'elle, peu importe l'âge, la condition physique ou l'expérience.

Il est particulièrement adapté aux personnes qui :

- cherchent une pratique douce et respectueuse du corps
- ressentent le besoin de ralentir et de se recentrer
- souhaitent améliorer leur bien-être, leur énergie et leur équilibre
- vivent du stress, de la fatigue ou des tensions
- veulent bouger sans pression de performance



Que veut dire : Qi Gong ?

Qi Gong est un terme chinois composé de deux mots :

- Qi : l'énergie vitale, le souffle de vie qui anime le corps.
- Gong : le travail, la pratique, le temps consacré à développer quelque chose.

Qi Gong signifie donc : le travail de l'énergie ou encore – je préfère celle-là : L'art de cultiver et d'harmoniser le souffle de vie qui anime le corps.



Comment se déroule un cours ?

Dans une ambiance, douce, chaleureuse et sécuritaire :

- On débute avec des étirements accessibles, adaptés à toutes et tous.
- On poursuit par une salutation, afin de s'ancrer à une intention simple et claire.
- Suivent des mouvements lents et des respirations profondes, toujours accessibles et guidés.
- Tout au long de la séance, tu suis ton rythme, sans aucune pression.
- En fin de séance, une méditation guidée de quelques minutes, en posture debout ou assise, favorise le calme et l'intégration.
- Le cours se termine par une salutation de gratitude, pour se remercier et se féliciter d'avoir pris un moment de qualité pour soi-même.



Une pratique accessible à toutes et à tous

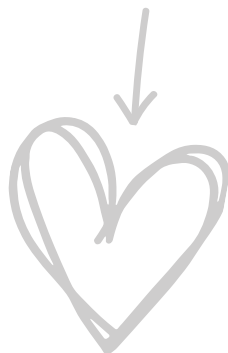
Le Qi Gong est accessible aussi bien aux débutants qu'aux personnes ayant déjà une pratique corporelle ou méditative.

Ici, tu n'as pas besoin :

- de savoir ce qu'est le Qi Gong
- d'être flexible, fort ou en pleine possession de tes moyens
- d'avoir déjà pratiqué
- de performer ou d'atteindre un niveau
- De te comparer aux autres

La pratique est ouverte à toutes et tous. L'Espace Qi accueille des personnes à partir de 13 à 90 ans. Tu viens tel que tu es. Le plus important est de respecter tes propres limites et d'écouter ton corps.

P.S. Et si tu ne sais pas comment respecter tes propres limites et écouter ton corps, tu es exactement au bon endroit pour t'exercer.



Ton prof de Qi

Allo, je m'appelle Oli. Je joue avec le Qi (l'énergie) et pratique les mouvements en pleine conscience depuis plus de 20 ans.

J'enseigne cet art de vivre comme un espace de retour à soi : une pratique simple, respectueuse du corps et accessible à toutes et à tous.

À travers des mouvements lents, des respirations profondes et une présence de qualité, mon enseignement invite à s'intérioriser afin de s'éloigner du bruit mental et de retrouver la clarté du cœur. De cette façon, le passage à l'action dans ton quotidien devient plus naturel et te permet de faire des choix plus alignés avec qui tu es vraiment.

En cours avec moi, tu ne sauras pas d'où vient tel mouvement ni ce qui s'est passé en Chine, en 1651 (date fictive), lorsque Maître Wu Jian (nom fictif) a accompli tel exploit pour sa communauté. Je n'ai rien contre cela, mais mon intention n'est pas d'alimenter ton intellect, mais plutôt de m'assurer que tu demeures bien aligné à ton cœur.



C'est pourquoi, croyant que le cœur nous apporte les vraies réponses, je fais partie de ceux qui privilégient le silence afin d'offrir, à mes clients, l'opportunité de s'entraîner à écouter.

Oui, il est important que tu saches qu'ici, à l'Espace Qi, il y aura beaucoup de silence, de l'espace pour écouter, pour respirer, et des occasions pour revenir en toi. Ici, le Qi est propice à quitter le mental pour laisser parler le cœur. Parce que, le calme, la présence et l'écoute, sont mon intention pour toi.

Avec moi, tu entretiendras ton espace intérieur afin qu'il puisse te servir concrètement dans ton quotidien. Parce qu'être habité par une clarté intérieure profonde, jour après jour, est l'un de plus beau cadeau que nous puissions nous offrir.

Au plaisir de ralentir ensemble,
Oli 😊



Difficulté parfois ressentie

Ce qui peut être considéré comme difficile pour certains, lors des premiers cours, c'est de faire des mouvements lents, de demeurer parfois immobile, et, par le fait même, de se retrouver directement face à soi-même.

Ça, le mental n'aime pas ça. Il est inconfortable. Surtout s'il a fui sa propre vérité depuis des années. L'ego préfère avoir toujours plus de bruit, de distraction, de stimuli, et d'occupation.

« J'ai déjà pratiqué le Qi Gong dans le passé, et je peux te garantir que ce n'est pas pour moi. C'est beaucoup trop lent. J'ai l'impression de ne rien faire. Moi, j'ai besoin de toujours plus de défi. »

As-tu déjà pensé que, justement, ça pourrait être ça ton nouveau défi ? Réussir à t'arrêter. À écouter ce qui vit en toi actuellement. Ce qui crie à l'intérieur depuis des années. Laisser émerger et comprendre pourquoi tu ressens telle tension, telle douleur, ou tel malaise dans ton corps.



Tu sais, c'est merveilleux de se dépasser, d'y aller à fond et d'atteindre ses objectifs, mais c'est tout aussi important d'entretenir son espace intérieur et d'être suffisamment outillé pour être en mesure de s'arrêter quand on le souhaite.

Beaucoup trop de gens se perdent dans le faire et oublient de cultiver l'Être. Un instant, on croit diriger notre vie, et l'instant suivant, on se sent perdu, on réalise que c'est notre vie qui nous dirige. Pourquoi ? Parce que nous avons simplement oublié de prendre soin de nous en chemin.

Alors, as-tu déjà pensé que le fait de ralentir pourrait peut-être être la meilleure chose qui pourrait t'arriver ? C'est peut-être même ce dont tu as le plus besoin en ce moment. Qu'en penses-tu ?

Et si tu envisageais le fait de ralentir, comme un nouveau défi pour toi ?

Que tu viennes pour ralentir, pour te retrouver, pour améliorer ta santé, ton énergie, ton bien-être, ou encore pour libérer le stress, les tensions et la fatigue, tu trouveras tout ce dont tu as besoin à l'intérieur de toi, car je serai là pour t'aider à t'y conduire.



Guide d'arrivée & politiques de l'Espace Qi

Session

Les sessions débutent le lundi de chaque nouveau mois. Les cours sont consécutifs et demandent un engagement hebdomadaire. Il n'est pas possible de reporter un cours, sauf en cas de maladie (billet médical au besoin), 1 seule fois, pour une durée maximale de 3 semaines. Les cours de session ne sont ni transférables, ni remboursables et ne peuvent être partagés. Si tu recherches plus de flexibilité, les carnets à la carte sont une excellente option pour toi.

Carnet

Les carnets ne peuvent être partagés. Il est possible de reporter ton carnet, seulement en cas de maladie (billet médical au besoin), 1 seule fois, pour une durée maximale de 3 semaines.

Réservation en ligne à l'achat d'un carnet

La réservation est obligatoire, et tous les cours, y compris ceux de ton carnet, doivent être réservés en ligne, via ton compte sur le site web de l'Espace Qi.

Places

Les places sont limitées (pour le moment) à 6 personnes en présentiel et à 10 personnes en ligne, via Zoom. C'est pourquoi une réservation faite à l'avance te garantit une place à l'Espace Qi.

Stationnement

Situé tout près de l'Espace Qi, et gratuit, le stationnement se trouve derrière le cinéma.

Adresse

126 rue Principale, Espace 100, Cowansville, QC. J2K 1J2

Ouvre la porte 100, entre le dentiste et le salon de coiffure. Descends les escaliers, ouvre la porte coupe-feu, avance dans l'atrium et l'Espace Qi, se trouve à ta droite, tout au fond.

[Google maps](#)

Ponctualité & Maintien de la zénitude

Les cours commencent à l'heure prévue afin de respecter l'expérience de chacun. Si un retard survient, aucun remboursement ni crédit ne pourra être accordé.

L'Espace Qi ouvre ses portes 15 minutes avant le début des cours afin de te permettre de t'installer en silence et de te déposer en toute sérénité.

Gestion du téléphone

Afin de préserver l'ambiance calme et attentive du lieu, merci d'éteindre ton téléphone avant d'entrer dans l'Espace Qi.

Chaussures

Merci d'apporter, en tout temps (été comme hiver), une deuxième paire de souliers propres, différents de ceux portés à l'extérieur, avec une bonne adhérence et une semelle assez mince pour un bon équilibre.

Vêtements

Des vêtements souples et confortables sont recommandés pour faciliter les mouvements et la détente.

Eau

La gourde d'eau est acceptée, du moment qu'elle ne perturbe pas la zénitude de l'espace.

Prix

Des taxes s'appliquent sur tous les prix mentionnés sur le site web. Les prix sont sujets à changement sans préavis.
Merci de ta compréhension.

Âge

L'âge minimum pour participer aux cours est de 13 ans.

Astuces

- Pour favoriser la concentration et l'énergie pendant le cours, mange léger avant de pratiquer.
- Un pantalon de pyjama et un t-shirt sont souvent la meilleure combinaison pour le Qi Gong.
- Si tu as tendance à avoir froid, en attendant que ton corps s'active, apporte une veste facile à enlever.

Questions

Pour toute autre information, la section « FAQ » du site web peut déjà répondre à plusieurs de tes questions.

Et si jamais tu ne trouves pas ce que tu cherches, ou si tu éprouves de la difficulté à réserver, n'hésite pas à nous écrire par courriel à : info@olivierblandry.com . Ce sera un réel plaisir de t'aider.

À bientôt !



ESPACE QI – OLIVIER B. LANDRY