

Semaine du 11 au 18 Mai 2025



## Qigong et Médecine du Dauphin

### S'Heureux Trouver

Une semaine avec les dauphins libres de la baie de Sataya, une semaine au rythme des plongées vers ces êtres de grâce et de lumière ... une semaine pour plonger en nous-même.

Je propose de vous accompagner par des exercices de Qigong pour vous préparer à cette rencontre.

La pratique du Qigong vise à favoriser notamment la libre expression de notre Être, par des mouvements simples, des postures, des exercices.

Qigong et Dauphins ... que de correspondances ...

Respiration souple et profonde, prendre appui et faire émerger le souffle à partir du bassin, ensuite laisser le Corps se mouvoir, tout en fluidité, dans son entier et sentir le Cœur s'expanser ... librement, naturellement.

Douce harmonie entre le Feu du Cœur et l'Eau des Reins, entre l'Amour médecine du Dauphin et le Qi, l'Energie lovée, vibrante racine au centre du bassin.

Connecté à mes sens, mes ressentis et installé dans une verticalité Terre – Mer – Ciel, pleinement présent à moi-même, je vais pouvoir me rendre disponible à la rencontre avec l'autre.

Une rencontre de Cœur à Cœur, entre l'Homme et le Dauphin ... pour

## S'Heureux Trouver

Au programme :

Présence à Soi – Bienveillance - Écoute – Pratique de Qigong – Temps d'échange – Sourires – Ressentis – Plongées .... 😊

En supplément et en option : Massages et Soins Energétique.

A mon propos:

Qigong et Chamanisme, 2 courants que j'ai rencontré, qui me traversent et m'animent encore chaque jour.

Le Qigong tout d'abord par la rencontre avec M Bai, mon professeur de Qigong Tuina, un homme de Coeur, et la découverte d'une pratique centrée sur le corps, le coeur :

Respirer - Souffler - S'enraciner ...

Ensuite le Chamanisme qui m'amène sur le chemin du Sentir, Ressentir ... comme une ouverture à des perceptions subtiles sur le chemin de l'Être.

Et enfin le Chant, spontané, intuitif, aux sonorités teintés de ces expériences qui me traversent et s'expriment à travers moi.

Je suis le résultat de cette rencontre, Qigong et Chamanisme ..

Des questions, des interrogations .. n'hésitez pas à me contacter. Au plaisir de se rencontrer.

Frédéric Marchaland :

- Téléphone : 06 80 27 71 29
- Mail : [f.marchaland@orange.fr](mailto:f.marchaland@orange.fr)
- Via Messenger / Facebook