



Anne EGRON  
82000 Montauban  
Tél : 05 63 66 92 30  
Courriel : [lafilledejade@icloud.com](mailto:lafilledejade@icloud.com)  
Site : <http://lafilledejade.org>

Projet :  
**« Croisière Qi Gong et nage avec les Dauphins en mer rouge »**  
**Dimanche 09 au 16 Novembre 2025**

Invitation à l'accueil des sensations, grâce au Qi Gong, Art de Vivre, discipline millénaire chinoise, en suivant le courant du flux de la vie qui mène toujours au bon endroit dans l'instant...

J'ai eu le bonheur de rencontrer les Dauphins pour la première fois en 2016. De retour sur la terre ferme, des petites bulles joyeuses éclatent à la surface, je distille l'énergie Dauphin, purifiée, nettoyée, allégée.

Le Qi Gong, que je pratique et enseigne depuis plus d'une vingtaine d'années ajoute de la puissance à l'approfondissement d'une expérience inoubliable. Cet Art de longévité est basé sur l'observation de la nature, faire corps avec la matière et se baigner la tête dans les étoiles, respirer le souffle puissant du cosmos, voyager à la vitesse de la lumière et un jour, redevenir poussière...

Le Qi Gong activité d'entretien de la santé, d'épanouissement et de renforcement de l'énergie vitale en relation avec les principes de la médecine chinoise devient une réponse aux problèmes de la vie trépidante actuelle, dans une démarche profonde de connaissance se soi afin de construire un véritable équilibre vers une vie rayonnante et communicative.

Le Qi Gong, quête intérieure, rencontre avec soi, permet l'ouverture du cœur et la rencontre avec l'autre. Sur le Nooraya tout devient Qi Gong, tout invite à se centrer. Se familiariser avec l'énergie de l'eau, retrouver ses réflexes aquatiques, se laisser bercer par la mer, se fondre dans les éléments, et puis, vivre l'arrivée des dauphins. Ressentir la fluidité, l'apesanteur, se laisser porter, lâcher le lourd, respirer, souffler, nager, danser, rire, explorer, regarder, écouter, partager, approfondir...

Le Qi Gong, tout comme les dauphins, réveille les sens. Le corps conscient ressent les émotions. Le Cœur, le maître de l'esprit en lien avec l'âme sourit. L'Amour est là, chacun trouve son chemin pour vivre son rêve à soi.

Rendez-vous avec nos amis Dauphins qui allument les étoiles dans les yeux.

Ondulation, émancipation, vibration, frisson, abandon...

Au plaisir d'onduler ensemble encore et encore pour que perdure le sourire du cœur.