



# DOSSIER DE PRESSE

**ASSOCIATION «QI GONG - CORPS & SOUFFLES»**

*Il est strictement interdit d'imprimer  
et de distribuer ce fichier sans autorisation.*

mis à jour : 18/12/07

**MEXIMIEUX**

# « Corps et souffles », une association en développement

L'ASSEMBLÉE générale de Corps et souffles a débuté par l'accueil de la présidente Chantal Sourdeval, qui n'avait que de bonnes nouvelles à annoncer : l'effectif a doublé, l'association a rejoint l'office municipal des sports depuis le 3 février.

Elle rappelait également que si les cours de Qi gong sont destinés aux adhérents de l'association et de la FE de Qi Gong et arts énergétiques, les stages (un par trimestre) sont

ouverts à tous, personnes extérieures comprises. Le stage du premier trimestre a eu du succès. Le prochain a lieu aujourd'hui de 9 h 30 à 17 h 30, salle 7 du centre socioculturel de Meximieux (voir par ailleurs). Un autre stage aura lieu en juin.

## Se faire mieux connaître

L'association a participé au Forum de septembre, à l'assemblée générale de la fédération européenne de Qi Gong

et des arts énergétiques, ce qui lui a permis à la fois de se faire connaître et de mieux connaître les dirigeants.

«Nous continuerons à développer l'association», espérait Chantal Sourdeval, «à organiser des stages de qualité, et nous participerons avec l'OMS à différentes manifestations». Les finances sont saines, les intervenants n'ayant pas jusqu'à ce jour demandé de dédommagement et l'enveloppe globale réservée aux for-

mations des enseignants n'a pas encore été dépensée. Après avoir remercié la municipalité d'avoir fait diligence à propos d'un problème de chauffage et souhaité personnaliser l'activité par l'achat de kimonos pouvant convenir à la discipline, il était procédé au vote.

Béatrice Deloin et Clarisse Jeannot étaient définitivement sortantes ; Cécile Billaud et Pascale Bauchet Giron ont été élues.



L'association Corps et souffles, pour mieux connaître le Qi Gong et les énergies universelles

## Des stages proposés par l'association

Ce samedi 12 mars de 9h30 à 17h30, salle 7 du centre socioculturel de Meximieux a lieu un stage animé le matin par Eve Saintgall qui parlera de l'astrologie et

l'après-midi par Roselyne Steurer qui développera «le feng shui».

Contactez, pour tous renseignements, le 06.10.84.89.15.

# Un premier stage fort réussi

**L'**ASSOCIATION « Corps et Souffles » qi gong de Meximieux a organisé un stage au centre socioculturel de Meximieux.

Il s'adressait à tous les adhérents de l'association ainsi qu'à des personnes souhaitant découvrir les activités au travers des exercices chinois de santé et de longévité.

Ce premier stage proposé par l'association ayant été

plébiscité, il est question d'en organiser d'autres sur des thèmes différents au cours de l'année 2005.

Les cours de qi gong ont lieu tous les mardis de 19h30 à 20h45 au centre socioculturel de Meximieux (salle 12) rue du Ban Thévenin Il est encore possible de s'inscrire pour les prochains trimestres au 06 10 84 89 15.



Les participants

Qi Gong

# Harmonie entre corps et esprit

*L'association a organisé un stage orienté sur les cinq éléments qui permettent de faire découvrir par la théorie et la pratique, le travail du Qi, l'énergie vitale.*

L'Association Corps et Souffles Qi Gong de Meximieux a organisé un stage samedi 27 novembre au centre socioculturel de Meximieux. Ce stage s'adressait à tous les adhérents de l'association ainsi qu'à des personnes souhaitant découvrir son activité à travers les exercices chinois de santé et de longévité, ainsi que l'approche du Mouvement Sensoriel. La matinée a été consacrée au Qi Gong et animée par Chantal Sourdeval enseignante et membre de la Fédération Européenne de Qi Gong et Arts Energétiques. Le travail a été basé selon les mouvements respiratoires, les postures et les automassages. Tout au long de l'après midi, Henry Carrel professeur de psychopédagogie perceptive du mouvement de l'Association Croissance et Potentiel à Lyon, a présenté son travail de recherche au Laboratoire d'Etude Scientifique de l'Université de Lisbonne sur Mouvement



Sensoriel, base de tous les développements corporels, psychiques et émotionnels. Un vaste travail, axé sur différentes orientations de santé, du développement de l'enfant, de la relation d'aide à l'adulte, de la préparation et récupération à l'effort sportif ainsi que l'amélioration des performances. Le but a été de retrouver l'intérêt envers son corps, pour avoir non seulement une amélioration de confort, mais aussi une action préventive pour l'harmonie entre le corps et l'esprit. Au cours de cette présentation, les élèves ont pu expérimenter le mouvement à travers différents exercices

et ressentir en eux le mouvement intérieur qui les anime.

## Un stage qui en appelle d'autres

Ce premier stage proposé par l'association ayant été plébiscité, il est question d'en organiser d'autres sur des thèmes différents au cours de l'année 2005. Les cours de Qi Gong ont lieu tous les mardis de 19h30 à 20h45 au Centre socioculturel de Meximieux (salle 12) rue du Ban Thévenin. Il est encore possible de s'inscrire pour les prochains trimestres au 06.10.84.89.15. ■

### > **“Corps & Souffles” rejoint l’O.M.S.**

L’association “Corps & Souffles” a tenu dernièrement son assemblée générale. Avec un effectif en hausse, le bureau prévoit cette année encore l’organisation de stages dont le but est de faire partager à travers le Qi gong des disciplines complémentaires axées elles aussi sur l’énergie universelle. Par ailleurs depuis le 3 février dernier, “Corps & Souffles” fait parti de l’office municipal des sports. Ce qui lui permet de participer aux activités proposées par l’O.M.S. et d’être en contact avec des clubs sportifs liés à l’énergétique. Enfin au sein du conseil d’administration, Cécile Billaud et Pascale Bauchet Giron ont été élues. Béatrice Deloin et Clarisse Jeannot n’ont pas été reconduites.



**Chantal Sourdeval**

Dernièrement l'association «Corps et Souffles» Qi GONG de Meximieux a organisé un stage. Le but, découvrir son activité à travers les exercices chinois de santé et longévité ainsi que l'approche du mouvement sensoriel.

Une matinée animée par Chantal Sourdeval, enseignante et membre de la fédération européenne de Qi GONG et arts énergétiques avec un programme orienté sur les 5 éléments. Il a permis de faire découvrir par la théorie et la pratique le travail du Qi, énergie vitale, selon les saisons ainsi que les mouvements respiratoires, les postures et les automassages.

L'après-midi, Henry Carrel, professeur de psychopédagogie perceptive du mouvement de l'association Croissance et Potentiel à Lyon, présentait son travail de recherche au laboratoire d'étude

scientifique de l'université de Lisbonne sur le mouvement sensoriel.

Un vaste travail, axé sur différentes orientations de santé, du développement de l'enfant, de la relation d'aide à l'adulte, de la préparation et récupération à l'effort sportif ainsi que l'amélioration des performances.

Au cours de cette présentation les élèves ont pu ressentir en eux le mouvement intérieur qui anime chacun de nous.

Ce 1er stage proposé par l'association ayant été plébiscité, il est question d'en organiser d'autres sur des thèmes différents courant 2005.

Les cours de Qi GONG ont lieu tous les mardi de 19h30 à 20h45 au centre socio-culturel, salle 12. Il est encore possible de s'inscrire pour les prochains trimestres au 06 108489 15.

# «Corps et souffle» modifie son règlement intérieur

L'ASSEMBLÉE GÉNÉRALE de l'association «Corps et souffle» a permis de faire le point sur une année globalement bonne. La présidente Chantal Sourdeval accueillait les participants et présentait le bilan moral, rappelait l'évolution de l'association depuis sa création, les différents stages effectués, la fréquentation aux cours (douze licenciés) et la formation en cours de l'enseignante à l'école du Qi en Ardèche, agréée par la Fédération européenne de Qi Gong et des arts énergétiques. Elle rappelait également l'adhésion de l'association à l'Office municipal des sports où elle est représentée par Béatrice Kocha Saez.

## Le bilan financier

La trésorière donnait le détail des dépenses : stages, cotisations obligatoires, formation

de l'enseignant. En recettes : cotisations des adhérents, inscriptions des personnes extérieures aux différents stages en constituent l'essentiel. Le budget est équilibré et les bilans moral et financier ont été approuvés à l'unanimité.

## Elections au conseil d'administration

Sont à noter : le certificat médical obligatoire lors de l'inscription, l'âge minimum requis pour une inscription est fixé à 18 ans, l'inscription en cours d'année est possible, elle s'effectue par une cotisation globale des trimestres restant en cours, l'encaissement des chèques de cotisation doit se faire obligatoirement au nom de l'association «Corps et Souffles», deux personnes de la même famille (même foyer) pourront

bénéficier de 10 % de réduction sur la 2<sup>e</sup> inscription.

La 3<sup>e</sup> personne de la même famille pourra bénéficier de 15 % de réduction... Il a été décidé que le conseil d'administration devra désormais comporter :

un président et un vice-président, un trésorier et un secrétaire. Roseline Buron (vice-présidente) et Pascale Bauchet-Giron (secrétaire) n'étant plus licenciées de l'association cette année, leurs postes sont vacants.

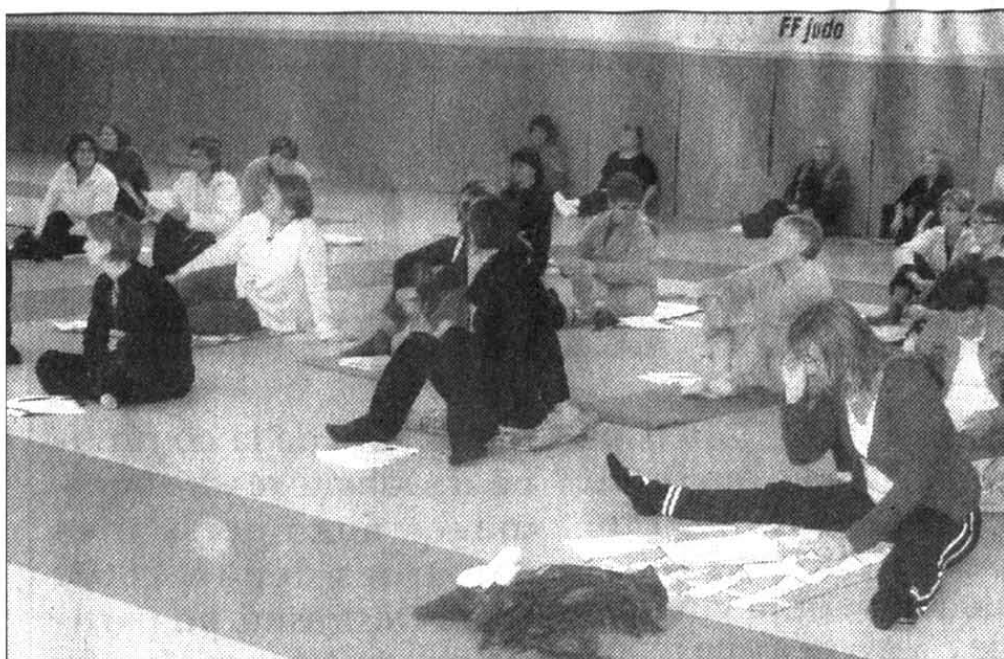
Ont été élues ou réélues à l'unanimité :

Chantal Sourdeval sortante, présidente, Fathia Hamdaoui, Béatrice Kocha-Saez quitte son poste de vice-trésorière, pour passer à celui de vice-présidente, Cécile Pinaud-Chevalier quitte son poste de secrétaire adjointe pour passer à celui de secrétaire.



Chantal Sourdeval a été réélue présidente à l'unanimité

## « Corps et souffles » : plus de 40 personnes ont suivi le stage



### Les stagiaires à l'écoute de Chantal Sourdeval

Encore un beau succès pour l'Association « Corps et Souffles, qi gong » et de son professeur Chantal Sourdeval, ce samedi 24 novembre de 9 à 20 heures au dojo du Judo-Club. Le stage trimestriel destiné aux licenciés et aux personnes extérieures à l'as-

sociation, dont le thème était « la théorie du Yin et du Yang et les cinq éléments » a réuni plus de 40 personnes. La journée s'est déroulée dans une ambiance studieuse et conviviale.

les personnes intéressées par la pratique du qi gong peuvent encore s'inscrire pour débiter le 2<sup>e</sup> trimestre.

Le prochain stage découverte proposé est sur l'initiation à l'aromathérapie et ses applications les samedi 15 et dimanche 16 décembre, ainsi qu'une initiation à la calligraphie chinoise samedi 9 février (les places sont limitées).



**Le professeur  
Chantal Sourdeval**

#### > NOTE

Renseignements et Inscriptions aux cours le jeudi et le mardi soir ou au 04 74 61 14 26 (ou 06 10 84 89 15).



**MEXIMIEUX**

## « Corps et souffles » et le qi gong

L'ASSOCIATION « CORPS ET SOUFFLES » propose toute l'année différentes activités et stages, notamment la pratique du qi gong. Le qi gong aide à maintenir la structure du corps et une optimisation de toutes les fonctions organiques, gages d'une bonne santé corporelle et mentale. C'est également une bonne préparation à toutes les activités, qu'elles soient martiales, sportives, artistiques ou éducatives. Des cours hebdomadaires sont dispensés le mardi à 19 h 30, au centre socioculturel, rue du Ban Thévenin. Par ailleurs, des stages sont prévus. Ainsi, ce samedi, un stage sera proposé sur le thème : l'enracinement et l'axe, Ba Duan Jing, suivi le samedi 15 avril par un autre stage traitant des différentes postures debout, le Yi. Enfin, le samedi 3 juin, le Qi Gong et les cinq éléments seront au centre de cette journée. Inscriptions obligatoires au moins dix jours avant la date du stage. Ces stages sont accessibles gratuitement aux licenciés.

**> NOTE**

Renseignements et inscriptions : Chantal Sourdeval, au 06 10 84 89 15 ou au 04 74 61 14 24



L'association « corps et souffles » accueille avec le sourire

# En stage avec Corps et Souffles

L'ASSOCIATION "Corps et souffles" présidée par Chantal Sourdeval organisait samedi passé une journée de formation destinée à toutes personnes intéressées.

Tout d'abord, Eve Saint-Gall, astrologue, animait la matinée et pendant trois heures, la douzaine de participants s'est penchée sur les rapports entre les étoiles et leur éventuelle influence, l'astrologie

étant considérée là comme un moyen d'amener à une meilleure connaissance de soi et des autres. L'après-midi, pendant trois heures également, c'est Roselyne Steurer qui précisait ce qu'est le feng

shui, ou l'art d'aménager sa maison de façon à y faire régner l'harmonie.

Les participants ont été ravis : "Nous sommes toutefois restés sur notre faim, disait la présidente, les sujets étaient intéressants et nous souhaitons renouveler l'expérience. Nous allons donc prévoir un week-end de stage en juin sur ces deux sujets, en plus du Qi Gong, car une seule journée, ce n'est pas suffisant". Cette association "corps et souffles", dynamique, sait proposer à ses membres des sujets qui les intéressent, dans le but de mieux se connaître et de tendre vers une maîtrise et un bien-être personnels, mais également à une harmonie avec les autres. Vaste sujet...



Les stagiaires veulent renouveler l'expérience, en juin, avec aussi du Qi Gong

Association

## À la découverte du Qi Gong

*L'association Corps et Souffles a pour but de promouvoir, de soutenir et protéger la pratique et l'enseignement du Qi Gong, mais également de toutes les autres pratiques énergétiques internes non sportives et non martiales issues de la tradition chinoise.*

*Mais quelle est cette pratique ?*

**D**epuis quelques mois maintenant, l'association Corps et Souffles a repris vie, sous la houlette de Chantal Sourdeval. Le Qi gong permet en effet une bonne préparation à toutes les activités, qu'elles soient sportives, artistiques ou éducatives. La pratique des exercices chinois de santé relève d'un principe très simple, ne se différenciant en rien d'une simple gymnastique rééducative comme il s'en pratique en Occident. Cependant, il ne s'agirait plus de gymnastique chinoise si les exercices gestuels, respiratoires ou autres, ne s'accompagnaient pas d'une mentalisation très précise. Grâce à la pratique du Qi Gong, la personne obtient apparemment un renforcement de la structure du corps qui va s'assouplir et optimiser toutes vos fonctions organiques, gage d'une bonne santé corporelle et mentale. Les mouvements, les postures n'ont pas d'autre but que de faire " bailler " les articulations, afin que les liquides circulent mieux, et ce, grâce à la répétitivité des mouvements.



Chantal Sourdeval est la présidente de l'association Corps et Souffles

Son efficacité tient au fait, que pour obtenir un résultat, il faut travailler tous les jours. Il s'accompagnera d'une prise de conscience de la manière de se nourrir en accord avec chaque saison

### Cours et stages

L'association propose un cours par semaine, le mardi à 19h30, au centre socioculturel. Des stages à thèmes sont également proposés en cours d'année. Si la discipline est particulière, les personnes ne la connaissent que très mal. L'association aimerait donc se faire connaître auprès des habitants

pour qu'ils apprennent cette pratique avec elle. Un premier stage a déjà été organisé, qui a connu un certain succès. D'autres sont d'ores et déjà envisagés. L'enseignante Chantal Sourdeval est également la présidente de l'association. Roselyne Buron est vice-présidente, Clarisse Jeannot secrétaire, Béatrice Deloin, secrétaire adjointe, Fatiha Hamdaoui, trésorière, et Béatrice Kocha-Saez trésorière adjointe. Vous pouvez contacter l'association au 04-74-61-14-26 ou au 06-10-84-89-15. Chantal Sourdeval expliquera les principes mêmes du Qi gong à tous ceux qui le désirent. ■

S.M.V.

# Qi Gong

## L'Art d'harmoniser sa vie



**N**ous sommes tous tendus et stressés par le quotidien. Mais nous sommes tous motivés à ne pas nous laisser aller. Pour apprendre à se détendre et faire circuler l'énergie qui est en nous, Chantal Sourdeval, professeur de Qi Gong à Meximieux, nous donne les clés de cette harmonie de vivre. *«La pratique du Qi Gong est le travail des souffles - animateurs de l'être - afin de préserver la vie qui est en nous par la pratique d'exercices chinois de santé et de longévité, ainsi que par la connaissance de la diététique.»*

Ne vous inquiétez pas, Chantal ne parle pas d'arts martiaux, mais tout simplement de mouvements et de postures qui n'ont pas d'autre but que de faire «bailler» les articulations, afin que les liquides circulent mieux. *«De cette manière, nous pouvons rentrer en résonance avec l'univers visible et invisible, afin d'être en parfaite harmonie avec celui-ci. Pour obtenir un résultat, il faut travailler tous les jours, car c'est gout-*

*te à goutte que l'eau perce la pierre».*

Le Qi Gong permet de renforcer le corps, de le rendre plus souple et d'optimiser toutes les fonctions de l'organisme. Il aide chacun à entretenir sa santé et sa vitalité par une pratique corporelle et respiratoire, et à trouver la détente et le calme intérieur nécessaires à un bon équilibre psychique. Cet art de vivre est accessible à tous et à tout âge de la vie et ne nécessite pas de condition particulière... Et comme le dit le sage: *«Pratiquer le Qi gong dans la détente et le plaisir et penser à sourire. Le plus important, c'est le sourire.»*

Depuis 1992, l'association «Corps & Souffles» propose de participer à l'élaboration du bien-être en apportant les «outils» que constitue la pratique du Qi Gong. Selon le père C. Larre *«Le Qi, c'est ce qui fait verdoyer les hommes et donne la santé aux arbres».*

LDA