

# RESPIRE TON CORPS

Le voyage de l'Esprit dans le corps.

QI GONG - QI SOL  
DANSE DU SOUFFLE



CÉRÉ LA RONDE (37460)  
TOURS



**Valérie SAVIE**

**Les Arts Énergétiques**

06 84 35 00 34 / [savieval@gmail.com](mailto:savieval@gmail.com)

[www.savie-zen.com](http://www.savie-zen.com)



World **PARTAGE**

# ***Qu'est ce que ReSpire ton corps ?***

*Eveille le Feu de l'Esprit dans ton corps !*

## **Mes outils et les étapes pédagogiques:**

*Le Qi gong, le mouvement sensoriel (fascia), le sol, les activations du souffle (inspiré de la "Transe lucide Dance" de Michel RAJI), la marche, le rythme et la danse spontanée.*

## **1- Les principes de Bases avec le Qi gong**

Gymnastique énergétique issue de la Médecine Traditionnelle Chinoise et faisant partie des arts martiaux internes, le Qi gong harmonise la globalité de l'être par la concentration, la respiration, l'intention pour conduire l'énergie dans votre corps et votre esprit. Vous découvrirez la sagesse des saisons en vous, l'harmonisation de vos organes, les auto-massages, la fluidité, la spirale et le renforcement de votre ancrage Terre-Ciel.

Cette pratique vous invite à ressentir de plus en plus la présence de cette énergie (Qi) qui circule dans vos corps physiques et subtils avec plus de présence, afin de mieux vous connaître et d'entretenir une bonne santé et plus d'expansion tout au long de votre vie.

## **2- La Danse du Souffle**

Synthèse de mes pratiques corporelles depuis plus de 20 ans, la danse du souffle allie les activations respiratoires à la marche, au rythme et à la danse "spontanée" dans la traversée de votre souffle.

Nous explorons différents rythmes respiratoires : le son primordial (expire), le chant du souffle (rythmique respiratoire), dans la lenteur, la douceur et la dynamique. Un voyage intérieur pour lâcher le mental et retrouver la liberté d'un corps dansant dans la joie du partage et le ravissement de qui vous êtes comme vous êtes.

*Debout, assis ou au sol, depuis l'immobilité jusqu'à l'activation régénérante de votre propre traversée de souffle dans la danse spontanée.*

## **Les Bienfaits**

- Se détendre, se renforcer et se remplir de Qi
- Retrouver un corps fluide et perceptif
- Retrouver confiance en soi et en ses sensations
- Débloquer les noeuds du corps et de l'esprit
- Améliorer votre capacité respiratoire
- Renforcer votre système immunitaire
- Augmenter sa vitalité et se régénérer
- Soulager des douleurs et assouplir les articulations
- Prendre plaisir à s'harmoniser, danser, rythmer et respirer ensemble.

# LES COURS 2023-2024



**Reprise des cours hebdomadaires  
à partir du 20 septembre 2023**

## **TOURS - 37000**

**Jeudi de 18h15 à 19h30 - Respire ton corps**

- La Fabrique des Possibles  
14, rue Joseph Bara - 37000 Tours

## **CÉRÉ LA RONDE - 37460**

**Lundi de 18h00 à 19h30 - Respire ton corps**

- Dojo Asis

**Mercredi de 10h à 11h30 - Qi Gong**

- DojoAsis

## **Cours en Ligne depuis chez vous.**

Jour et horaire à définir selon les demandes

## **Harmonisation Corps & Souffle, Qi gong bases:**

Cours particuliers de 1 à 3 personnes, interventions en entreprises .

Me contacter pour votre Devis personnalisé.

## **Le DOJO ASIS**

*Un espace de pratique et de ressourcement*

- Ateliers "Respire ton corps", Danse du Souffle
- Célébration aux Tambours, chant & danse spontanés - Voyages vibratoires.
- Journées Ressourcement
- Évènements, stages, concerts, conférences...

Plus d'informations sur :

[www.savie-zen.com](http://www.savie-zen.com) /Agenda

Groupe Facebook Savie zen 37 souffle de vie

## **Les Tarifs A l'année**

### **TOURS**

300 €

Assurance Union Pro QG incluse + 10€ adhésion World Partage

### **CÉRÉ LA RONDE**

220€

Assurance Union Pro QG incluse + 10€ adhésion World Partage

A l'Unité : 15€

### **Accompagnement Individuel**

Harmonisation Corporelle

En présence et par Zoom

Me contacter pour les cours en ligne.

Votre premier cours d'essai est offert  
Inscriptions possibles en cours d'année

## **ATELIERS & STAGES**

Les journées Ressourcement

Les Ateliers "Respire ton corps"

Célébration aux Tambours

*(Me contacter pour dates et lieux)*

### **Agenda sur le site**

[www.savie-zen.com](http://www.savie-zen.com)

Groupe Facebook

savie zen 37 - Souffle de vie



Valérie Savie , professeur de Qi gong depuis 20 ans, passionnée par la Danse, le mouvement et le souffle, créatrice des Ateliers ReSpire ton corps, thérapeute Energéticienne corps & conscience. Intervenante dans les Chroniques bien être sur France Bleue Touraine pendant 5 ans, elle vient de sortir son livre: La sagesse du corps et des 5 saison aux Editions Edita La Fabrique des Livres.