

# ATELIER DE QIGONG

## 氣功

Animé par Benny CASSUTO

**Du vendredi 18 Février 2022 à partir de 18h  
(Installation, souper, et soirée de présentation)  
Au dimanche 20 Février 2022 à 17h**

**A la chartreuse de La Part Dieu  
CH-1635 La Tour-de-Trême**

Le Qi Gong, art gymnique millénaire des Chinois, a pour but de restaurer le mouvement à l'intérieur du corps.

La racine du mouvement, son début, est à la confluence de la sensation, de la pensée et de la respiration.

Le Qi Gong trouve sa place au sein de la médecine chinoise, pour dénouer régulièrement, par une forme de mouvement méditatif, la structure corporelle.

Le Qi Gong, littéralement "pétrir l'énergie, le souffle", est plus l'esprit du mouvement que le mouvement lui-même.

L'esprit du Qi Gong c'est découvrir ou redécouvrir que le Ciel-Terre est vivant en nous et qu'il constitue un lieu où nous pouvons nous reposer. Un espace où une part de nous-même reste ouverte même dans le tumulte des sentiments. Une sorte de hamac où on laisse aller tout son poids sans crainte de chuter.

Dans le mouvement on ne perd pas contact avec l'immobilité, dans l'immobilité on observe le mouvement.

Durant l'atelier, nous étudierons ensemble différentes séries d'exercices ayant pour but d'ouvrir et de faire circuler le Qi (Tchi), ou énergie, dans le corps, la méditation nous aidera à aborder une qualité de silence qui est au cœur du Qigong. Un bâton de paroles circulera régulièrement afin de ne pas séquestrer les sensations.

En alternance avec les exercices nous découvrirons ou redécouvrirons certains grands textes de la philosophie chinoise qui, par leur poésie, nous aideront à mieux saisir la beauté et la profondeur de cette vision de la vitalité.

**Benny CASSUTO est médecin, acupuncteur dans l'Hérault en France.**

**Il enseigne le Qigong depuis 35 ans.**

**Les textes taoïstes, *Laozi, Zhuangzi, Guanzi*, accompagnent toujours son enseignement car les textes éclairent la pratique et la pratique éclaire les textes.**



[www.lapartdieu.ch](http://www.lapartdieu.ch)

**Participation aux frais**

Enseignement : 300 .-

Pension complète : 160 .-

Payables en espèces

**Renseignements et inscription**

Benny Cassuto

[bennycassuto@gmail.com](mailto:bennycassuto@gmail.com)

[www.bennycassuto.com](http://www.bennycassuto.com)

Karin Fellay

[karin-muller@bluewin.ch](mailto:karin-muller@bluewin.ch) 078 672 18 58