

# JOURNÉE BIEN-ÊTRE QI GONG ET TAI CHI CHUAN

*Présence à soi  
Harmonie souffle-corps-esprit*

## Programme

JOURNÉE D'ATELIERS THEMATIQUES  
EN BELGIQUE



**4 ATELIERS QI GONG  
1 ATELIER TAI CHI CHUAN**

**VENDREDI 31 OCTOBRE 2025**

A Bruxelles

Avec

**THIERRY ALIBERT**

et Anick Hausman



## Rejoignez nous le vendredi 31 octobre à Bruxelles :

pour une journée exceptionnelle dédiée à la pleine santé et au mieux-être grâce à des ateliers thématiques proposée par **Thierry Alibert**, expert dans les arts énergétiques chinois.

### QI GONG

Grâce à des **mouvements lents, fluides et continus** soutenus par la conscience du souffle, le Qi Gong est une voie unique pour **lutter contre le stress**, renforcer sa vitalité, optimiser les fonctions de l'organisme, améliorer l'unité corps-esprit et **développer longévité et sérénité**.

#### En journée, de 10h30 à 16h30 :



Les jardins d'émergences, 54 rue des cultivateurs, 1040 Etterbeek

#### QI GONG - 10h30 à 11h45 : Entretien des articulations

Différents protocoles de Qi Gong vous seront proposés pour garder des articulations en bonne santé et un corps à la fois souple et tonique en évitant les douleurs liées à la sédentarité, aux mauvaises postures et à une disharmonie des chaînes musculaires.

#### QI GONG - 12h15 à 13h30 : Pour un dos en bonne santé

Un atelier spécial pour entretenir votre dos grâce à des exercices adaptés (mobilisation, étirements, torsions, renforcement doux...) pour prévenir les douleurs articulaires et les tensions musculaires qui peuvent entraver l'état de santé de votre dos.

#### QI GONG - 15h15 à 16h30 : Se préparer pour un hiver en pleine forme

Renforcer les reins et l'énergie vitale. A travers des exercices ciblés, nous aborderons un travail énergétique puissant visant à développer la résistance et l'immunité du corps. Ces exercices constituent un bon entretien articulaire et musculaire de la partie inférieure du corps.

## En soirée, de 18h00 à 20h45 :



Université Bruxelles : ULB, Campus Solsboch, Batiment E - Halle 1, Avenue Buyl 87A - 1050 Ixelles (info parking: Parking Janson, Avenue Héger, Accès 1 et 11)

## QI GONG - 18h00 à 19h15 : Qi Gong et mouvement spiralé

Pour stimuler, assouplir et renforcer le corps dans son ensemble et retrouver une meilleure tonicité physique, une augmentation de l'énergie vitale et des sensations nouvelles liées à la libération profonde des muscles et des tissus. Un grand moment de bien-être.

## TAI CHI CHUAN - 19h30 à 20h45 : Compréhension des techniques du Tai Chi et applications à deux

Pour approfondir vos connaissances en Tai Chi et aller plus loin dans la compréhension des techniques. Cet atelier vous permettra de mettre du sens dans les mouvements de la forme avec des explications claires et précises adaptées à tous.

### Tarifs

- Atelier à l'unité : 25€
- Forfait journée complète : (5 ateliers) 100€
- 3 ateliers journée : 60€
- 2 ateliers soirée : 40€



### Lieux

- **De 10h30 à 16h30** : Les jardins d'émergences, 54 rue des cultivateurs, 1040 Etterbeek
- **De 18h00 à 20h45** : Université Bruxelles : ULB, Campus Solsboch, Batiment E - Halle 1, Avenue Buyl 87A - 1050 Ixelles (info parking: Parking Janson, Avenue Héger, Accès 1 et 11)



### Contact

- Belgique : Delphine Menard, [delmenard@hotmail.com](mailto:delmenard@hotmail.com) +32 491 62 15 11
- France : Anick Hausman, [hausman.anick@gmail.com](mailto:hausman.anick@gmail.com) +33 682 44 03 37



# BULLETIN D'INSCRIPTION

## JOURNÉE QI GONG ET TAI CHI CHUAN

Le vendredi 31 octobre 2025



**Sous la direction de Thierry Alibert**  
à Bruxelles

**Prénom :**

**Nom :**

**Mail :**

**Je m'inscris aux ateliers suivants (cocher les cases) :**

1- Qi Gong - Santé articulaire	10h30-11h45		25€
2 - Qi Gong - Santé du dos	12h15-13h30		25€
3 - Qi Gong- Energie des reins	15h15-16h30		25€
4 - Qi Gong -Mouvement spiralé	18h-19h15		25€
5 - Tai Chi	19h30-20h45		25€
Forfait 2 ateliers	notez le n° des ateliers choisis -->		40€
Forfait 3 ateliers	notez le n° des ateliers choisis -->		60€
Forfait journée (5 ateliers)			100€
		Total	

- Je verse la somme totale sur FR76 3000 4015 9000 0100 1915 685 en indiquant mon nom et les ateliers choisis et je renvoie le bulletin d'inscription par courrier ou par mail à Anick Hausman (coordonnées ci-dessous).
- Je renvoie par courrier ou par mail le bulletin d'inscription à Anick (coordonnées ci-dessous) et je réglerai sur place en espèces.

**J'accepte par la présente que mon image figurant sur les photos ou films pris lors du stage puisse être utilisée.**

Date :

Signature :



**A renvoyer : Anick Hausman, TAO and Co, 1 square Montmorency,  
78 150 Le Chesnay, France  
ou par mail : [hausman.anicke@gmail.com](mailto:hausman.anicke@gmail.com)**