



## Parole à Christine BRENIER, professeure de Qi Gong :



" J'ai découvert ces pratiques dans les années 90 et je les ai faites miennes ; tout d'abord le Taï Chi Chuan, et ensuite vers 2005, j'ai orienté mon choix vers le Qi Gong. J'ai suivi les années de formations au sein de l'Ecole du Qi de D. Banizette, et de l'IEQG de Y. Réquena ... entérinées par l'obtention du diplôme de la Fédération de Qi Gong. Toute formation ne s'arrêtant pas au diplôme, je participe régulièrement à des stages, en particulier avec le Dr Liu Dong. En se laissant le temps de pratiquer, d'intégrer, peu à peu, on réalise combien le Qi Gong devient partie de notre vie, de notre quotidien, et amène un mieux être général dans tous les aspects de la vie. Faites vous ce cadeau en découvrant le Qi Gong.

Qu'est-ce que le Qi Gong :

Le Qi gong, issu de la culture chinoise, c'est à la fois :

- un ensemble de mouvements lents, synchronisés accompagnés d'une respiration posée, pour favoriser la circulation de notre énergie vitale , Qi
- des postures statiques pour concentrer/densifier le Qi
- des Auto-massages qui éveillent le Qi
- des Marches pour restaurer coordination, équilibre et mobiliser en douceur les articulations.
- un temps de Méditation pour poser le Qi, harmoniser, transformer.

En travaillant ainsi notre énergie interne, on renforce et équilibre le fonctionnement de nos organes et de nos systèmes ( nerveux, digestif, hormonal ...), on assouplit et fortifie le corps , tout en apaisant l'esprit.

La pratique en lenteur et en répétitivité, associée à une intention, et une attention précise, amène peu à peu notre énergie vitale à circuler avec fluidité, entretenant ou restaurant notre état naturel de bonne santé, et nous aidant à conserver notre autonomie le plus longtemps possible. C'est ce que vous découvrirez en nous rejoignant au cours, le mardi à 10H et aux ateliers le samedi (un par mois) à la MJC de Montboucher sur Jabron.

A bientôt avec plaisir ! "

Renseignements au 06-03-90-81-08.



## Zoom sur l'association Montélo'Dys TCAHi:

L'association Montélo'Dys TCAHi est à vos côtés pour toutes les personnes en situation de handicap invisible : troubles dys, autistiques, TDAH, EIP et HPI, maladie invalidante, troubles visuels et neuro visuels ainsi que auditifs et leur entourage. Elle vous accompagne dans vos démarches administratives, comme le précise Madame Nadia CORNET-ROUSSILLON, présidente de l'association :

« Nous informons les professionnels, les particuliers, et tous ceux qui le souhaitent sur le handicap, la gestion au quotidien, sensibilisation aux handicaps invisibles. Nous organisons des ateliers de sensibilisation, des ateliers cuisine, des soirées jeux, des ateliers répit et relaxation pour enfants et adultes. Nous faisons des CAFE DYS pour que tout le monde échange, entre parents pour se soutenir moralement ; mais aussi cette année des rencontres enfants / adolescents pour partager leurs expériences et avoir des solutions pour faire face au quotidien ! UN soutien moral et administratif au quotidien !

N'hésitez pas à venir nous rencontrer une fois par mois à la MJC de Montboucher sur Jabron !

Pour tout renseignement vous pouvez nous contacter via notre page Facebook ou au 06-99-21-77-87 »



## Présentation de l'équipe bénévole de la MJC :

Nous avons le plaisir de vous présenter notre équipe de bénévole (de gauche à droite) :

Françoise ALMORIC, Bruno BRISCESE, Christelle ARLAUD, Aude RAOUX, Carmel RAJIAH, Didier GILBERT, Bérengère JULIEN, Nathalie BERTEAU-ROUIL et Martine d'HAILLECOURT.



## MARCHÉ DE NOËL

Montboucher sur Jabron  
Centre ancien  
10 et 11 décembre 2022



VENEZ PROFITER DE LA MAGIE DE  
NOËL AU COEUR DU VILLAGE !



Diverses animations et visite du Père Noël !



PLUS D'INFOS SUR LE SITE DE LA MJC OU  
FACEBOOK : MONTBOUCHER/JABRON  
OU PAR TEL 07 82 49 14 15



Programme du marché de Noël au dos du MJC NEWS

MJC Loisirs et culture pour tous - 325 rue St Martin 26740 Montboucher-sur-Jabron.

Tél 07 82 49 14 15 / mjc.montboucher@gmail.com

