





GYMNASTIQUE, TAI CHI, QI GONG, YOGA, RELAXATION, MÉDITATION

# Mouvement et Fluidité

📍 7, rue du Fort  
Le Fort - DOJO du Mouvement  
82000 Montauban (<https://www.google.com/maps/?q=7,+rue+du+Fort+Le+Fort+-+DOJO+du+Mouvement+82000+Montauban>)

📞 06.76.86.32.82

🌐 Site Internet (<http://mouvementetfluidite.blogspot.com>)

## 📄 QI GONG

Pratique chinoise ancestrale destinée à préserver la santé et à cultiver l'esprit, le Qi Gong est une gymnastique douce et énergétique. Il associe enchaînement de mouvements naturels, postures physiques et exploration de la respiration et de la conscience corporelle. Les effets : un Art de vivre relié à la nature et aux saisons qui procure souplesse, circulation d'énergie, vitalité, tranquillité et fluidité.  
En image : <https://www.youtube.com/watch?v=QgmNh7Nb74g>

## MÉDITATION

Une pratique de l'assise par la pleine conscience corporelle et l'observation du flux de nos pensées, sans nous y attacher et sans jugement, pour revenir à la quiétude. Les séances alternent détente préparatoire, méditation, visualisation et enseignements sur les spiritualités orientales. Les effets : tranquillité, concentration, émotions positives dans son quotidien.

## EVENTAIL

Issu du Tai Chi Chuan, l'art de l'éventail réunit approche martiale et artistique dans un enchaînement de mouvements et de déplacements, qui combine la légèreté de la grue et la force du tigre, rythmé par l'ouverture et la fermeture de l'éventail. Les Effets : centrage, souplesse, précision du geste, acuité des sensations.

## ENSEIGNANT

Frédéric Volle est enseignant de la Fédération des Enseignants de Qi Gong, Arts Energétiques. Il pratique le Qi Gong depuis 2002, qu'il découvre avec son professeur d'Aïkido, Jean-Marc Martin. Il a suivi l'enseignement du Qi Gong avec Jean-Michel Chomet et Laurence Cortadellas de l'école Zhi Rou Jia, dans la filiation de Su Dong Chen et Liu Ya Fei et de l'École du développement de la douceur, école traditionnelle chinoise taoïste. Il a aussi une pratique de l'Aïkido (2ème dan de l'Aïkikaï de Tokyo) avec Gérard Blaize, du Shiatsu avec Michel Odoul, du massage Ayurvédique avec Ajit Sarkar, la méditation Zen au Dojo Zen de Paris. Il transmet une approche transversale de la spiritualité qu'il a acquise via les différentes pratiques qu'il a suivies : Taoïsme, Tantrisme, Bienveillance, Bouddhisme Zen. Il est auteur de Relaxation en Mouvement aux Editions Weka et de fascicules sur la spiritualité appliquée au quotidien : La Joie, Le Désir, La Créativité, Sensorialité, Le Taoïsme.

🕒 Lundi : 18h30 Qi Gong  
Mardi : 19h Qi Gong / 20h15 Eventail  
Mercredi : 17h30 Qi Gong / 19h Méditation / 20h15 Qi Gong  
Jeudi : 12h15 Qi Gong / 17h30 Qi Gong / 19h Qi Gong

@ Courriel

f Facebook (<https://www.facebook.com/profile.php?id=100011294461097>)