

Qi Gong pour tous *dans 7 villes de France*

13^e Journée Nationale de Qi Gong

par Marie-Christine Sèvre pour Villefranche/Saône,
Sophie Clémenceau pour Toulouse, Jean-Marie Hamert pour Strasbourg,
Marie Delaneau pour Paris, Jean-Louis Pisano pour Aix-en-Provence

Décidément, la France connaît un véritable engouement pour le Qi Gong. Ainsi, plus de 5000 personnes auront ainsi participé les 23 et 24 juin derniers à cette treizième édition des Journées Nationales du Qi Gong organisées par la Fédération Européenne du Qi Gong et des Arts Energétiques (FEQGAE) à travers 7 villes de l'hexagone : Aix-en-Provence, Paris, Toulouse, Tours, Rennes, Strasbourg et Villefranche-sur-Saône. Écoutons le témoignage de ces acteurs d'une journée pas comme les autres...

photo: Thrinlé Mercy - JNQG Toulouse.



Anaël Assier, 29 ans musicien et consultant en Yi Jing à Grenoble. Il avait installé le stand Yi Jing pendant cette journée au pied d'un gros arbre, au tronc imposant et à la frondaison majestueuse.

Avez-vous passé une bonne journée ?

A. Assier: Excellente, je n'ai pas vu le temps passer, j'aurais pu continuer jusqu'à 22 heures.

Quelle impression allez-vous garder de cette journée ?

A. A.: L'impression d'une journée très riche en rencontres puisque j'ai toujours eu quelqu'un à ma table!

Comment définiriez-vous le Qi Gong ?

A. A.: L'art de se mouvoir en conscience et en adéquation avec son environnement.

Qu'est-ce que le « Qi », l'énergie ?

A. A.: Le Qi, c'est la sève omniprésente.

Quel lien faites-vous entre le Yi Jing et le Qi Gong ?

A. A.: Le Yi Jing, c'est l'art d'appréhender toutes les configurations énergétiques entre Ciel et Terre et le Qi Gong, c'est l'une des voies pour se fondre dans ces configurations énergétiques.

Comment définiriez-vous votre travail avec le Yi Jing ?

A. A.: A l'aide d'une flûte « traversière » et d'un vieux livre chinois, je suis un « passeur » : j'aide les gens à y voir clair et à traverser en conscience les courants.

Jean G., 71 ans, retraité, résidant à Saint-Jorioz, commune riveraine du Lac d'Annecy (Haute-Savoie). Il pratique le Tai Ji Quan et le Qi Gong depuis 6 ans. Il a aussi pratiqué l'Aïkido lorsqu'il était jeune, avec sa femme et ses deux enfants. Il est venu avec sa femme.

Qu'est-ce qui vous a motivé pour venir à cette journée ?

Jean G.: Une petite affiche sur la journée du Qi Gong a tout de suite attiré notre attention. Après 6 ans de pratique, le Qi Gong nous plaît de plus en plus. Plus que le Tai Ji Quan.

Qu'est-ce qui vous plaît dans le Qi Gong ?

J. G.: L'apparente facilité des mouvements vue de l'extérieur et la force qui se dégage à l'intérieur, une force calme.

Qu'avez-vous retenu de cette journée ?

J. G.: La variété des pratiques! Nous avons surtout vu des démonstrations. C'était très différent de ce que nous pratiquons dans notre

cours depuis 6 ans, où nous répétons toujours les dix mêmes mouvements. Là, nous avons vu des mouvements variés et toujours effectués dans la souplesse et l'harmonie. Nous repartons avec une motivation renouvelée pour approfondir notre pratique du Qi Gong.

Que représente pour vous le Qi Gong ?

J. G.: Le Qi Gong, contrairement aux disciplines sportives, est purement personnel, sans aucun esprit de

Frédérique, musicienne, 50 ans, vit à Paris, pratique le Qi Gong depuis 13 ans et l'enseigne depuis 7 ans.

A l'époque, ce n'est pas l'aspect santé qui m'a attiré mais plutôt le centrage. Ce centrage m'a permis d'approfondir ma concentration lors de mes concerts de piano, m'a appris à lâcher prise et à fluidifier mon jeu. J'ai également évolué dans ma façon d'enseigner: je fais moins de gestes pour diriger les élèves, je fais plus appel à des images, et c'est plus intériorisé. Et dans ma pratique du Qi Gong, je ressens la partie rythmique du mouvement comme si c'était un concert avec tous les pratiquants. Je suis venue au Qi Gong en regardant un reportage télé, ça a été un coup de foudre. Et plus je pratique, plus je ressens mon centre, le centre de mon centre, qui devient presque charnel. C'est un apaisement surtout lorsque je sens le lien du cœur avec ce centre.

photo: INQG Strasbourg.



compétition. C'est ce qui nous plaît. Pour moi, c'est une bonne continuité de l'Aïkido, adaptée à mon âge, car je ne peux plus rouler sur les tapis! Le Qi Gong me permet de garder une bonne condition physique, d'entretenir la souplesse de mes articulations, grâce à des mouvements très harmonieux, réalisés dans la lenteur et la douceur et souvent basés sur le cercle et la spirale. Ce qui me plaît aussi dans le Qi Gong réside dans son lien avec la culture asiatique, ce qui lui donne un côté « mythique » et même un peu « mystique ». Attention, je n'ai pas dit « spirituel », car je ne suis ni Bouddhiste, ni Taoïste! L'aspect solennel, le salut avant et après la pratique me plaisent bien. Dans le club d'arts martiaux où je pratique, nous le faisons systématiquement.

Après une séance de pratique, comment vous sentez-vous ?

J. G.: Je me sens très bien, détendu: fatigué (mon cours dure 2 heures!), mais c'est une fatigue saine qui me laisse la sensation que

Démonstration de Qi Gong à Strasbourg par Malou Hamert.

tout mon corps a « travaillé ». Je ressens une certaine plénitude.

Danièle M., 63 ans, retraitée, résidant à Trévoux (Ain), où elle pratique le Qi Gong avec son professeur de... karaté (!), qui est un élève de Maître Sun Genfa. C'est la présence de ce dernier qui l'a attirée à la Journée du Qi Gong.

Etes-vous satisfaite de cette journée ? Qu'est-ce qui vous a le plus intéressée ?

Yan Li Wang, nièce de Mme Liu Ya Fei, directrice du centre de santé par le Qi Gong à Beidahe en Chine, a offert à Toulouse deux très belles démonstrations de Nei Yang Gong et des Ba Duan Jin.

Danièle M. : Je suis très contente de cette journée. J'ai trouvé que tout était très bien organisé et que tout était intéressant. J'ai particulièrement aimé la première démonstration de la matinée (NDLR : Dao Yin Yang Sheng Gong du cœur avec un groupe d'élèves). C'est la première fois que je voyais ce genre de Qi Gong. Il y avait beaucoup de fluidité et de grâce dans la gestuelle qui était présentée

Christine, journaliste, grand reporter. Elle pratique depuis 5 ans le Qi Gong à l'Ecole de la Voie du Qi.

J'étais stressée par mon travail, à la limite du syndrome post-traumatique, quand je suis allée à l'école de la Voie du Qi. J'y suis allée en stage et je pensais que c'était trop lent pour moi. Mais un jour après l'autre, je suis finalement restée cinq semaines. Et lorsque je suis rentrée à Paris, mon médecin m'a dit : « Mais ça circule ! Terre-Ciel. Les pieds dans la terre et la tête dans le ciel. Vous venez de loin ? »... Et je lui ai répondu : « Oui, je reviens de loin ! ». C'était il y a cinq ans. Depuis je pratique régulièrement chez moi et participe à environ dix semaines de stage par an. J'ai beaucoup changé : une vraie révolution ! Actuellement, je vis un grand écart permanent entre ma pratique et mon évolution dans la voie du Qi Gong et mon travail de journaliste dans mon milieu professionnel. Et maintenant, voyager loin m'intéresse moins, je préfère le voyage intérieur.

un peu comme une chorégraphie. J'ai été frappée par la sensation des appuis (les appuis des pieds sur le sol, des mains « sur l'air » comme s'il y avait une densité palpable), et en même temps par la légèreté, le côté aérien qui s'en dégageait, comme un oiseau qui cherche les courants... C'était très harmonieux, très beau... J'ai beaucoup admiré aussi, bien sûr, la démonstration de Ba Gua Qi Gong de Maître Sun Genfa : on voyait la puissance du Qi qui fusait de toute part !

Avez-vous participé aux ateliers ?

D. M. : Oui bien sûr. Avec neuf ateliers, nous avons l'embarras du choix : j'ai trouvé intéressant de proposer à un public, souvent débutant, le thème des « mouvements de base du Qi Gong » (atelier animé par Adriana Bunescu). Cet atelier m'a permis d'aborder la conscience du geste, l'enracinement, comment par la plein et le vide trouver de l'espace dans le corps, prendre ses appuis et soulager la colonne vertébrale), apprendre à respirer...

D'après votre expérience, comment définiriez-vous le Qi Gong ?

D. M. : Une des clés du Qi Gong pour moi, c'est de « savoir respirer », et aussi pouvoir être détendu tout en étant concentré (et vice-versa). Et si je devais définir le Qi Gong par un seul mot, je dirais : « bien-être ».

Que vous apporte concrètement la pratique du Qi Gong ?

D. M. : Après la pratique, je me sens calme et détendue, et beaucoup plus à l'écoute. J'ai une perception plus fine de mon corps et de tout ce qui l'entoure.

Le mot de la fin ?

D. M. : Je suis vraiment très contente d'être venue à cette journée, je repars enrichie.



photo: Thrinlé Méry - JNOG Toulouse.

Philippe S., 50 ans, agent EDF dans une centrale nucléaire du Bugey, 4e dan de judo, résidant à Mèximieux (Ain). Marié avec des enfants. Pratique le Qi Gong avec son épouse Chantal.

Chantal S., 49 ans, dirige un laboratoire de compléments alimentaires et de recherche. Elle enseigne le Qi Gong depuis 1992 et poursuit actuellement une formation complémentaire avec Dominique Banizette.

Philippe, qu'est-ce qui vous a motivés pour venir à cette journée ?

Philippe S. : Nous sommes venus en groupe, avec une quinzaine d'élèves, pour découvrir différents styles de Qi Gong. Notre motivation, c'est la « découverte ». Je repars conforté dans mon désir de me former en tant qu'enseignant.

Chantal, comment avez-vous découvert le Qi Gong ?

C. S. : Le Qi Gong constitue la suite logique de ma recherche en médecine holistique. C'est grâce à, ou à cause de ma maladie, que j'ai découvert en 1986 la médecine traditionnelle chinoise. La personne qui m'a traitée était issue de l'Institut Ricci. Elle a ensuite ouvert l'Ecole du Qi à Villefranche-sur-Saône et m'a initiée au Qi Gong thérapeutique.

Qu'est-ce que le Qi Gong a changé dans votre vie ?

C. S. : Moi qui étais asthmatique depuis

25 ans, j'ai retrouvé mes poumons, ma quintessence. Depuis je n'ai plus jamais eu de crise d'asthme. Quand on guérit d'une maladie grave, la vie prend un autre sens. On a envie de transmettre aux autres ce qu'on a découvert de précieux. C'est ainsi que j'ai créé mon association « Corps et Souffles » en 1992. Plus tard, je me suis affiliée à la FEQGAE et, n'ayant pas de diplôme, j'ai entrepris une formation avec Dominique Banizette.

Le Qi Gong m'a donné une dynamique de vie, une hygiène de vie, un bien-être personnel. La pratique m'apporte de la joie de vivre, l'harmonie, le lâcher-prise.

Comment définiriez-vous le Qi Gong ?

C. S. : Comme un art de vivre à part entière, en harmonie avec l'environnement et, notamment, avec les saisons. Je ne pratique pas le même Qi Gong suivant les saisons, de même que ma nourriture change suivant les saisons.

Qu'est-ce que le Qi pour vous ?

Je citerai Claude Larre :
« Le Qi est ce qui fait refluer les hommes et qui donne la santé aux arbres ».

Christian, 43 ans, célibataire, sans enfant, sculpteur, 1 an de pratique du Qi Gong.

L'énergie, c'est ce qui est capable de me porter et qui n'est pas mes muscles, c'est une danse intérieure qui me fait sourire. Quant au Qi Gong, c'est la mise en pratique et en mouvements de l'espace de ce sourire. Pour cela j'ai besoin de m'approprier cette discipline hors d'un enseignement, afin de sortir de l'application et être dans un vécu. Mais ce que l'enseignant me demande de faire, est un moyen de m'approprier ce qui se passe en moi. Cet art est devenu un élément qui s'accorde avec le reste de ma vie et d'autres pratiques personnelles. Tout au long de la journée nationale, j'ai pu goûter ce qui se passait, sans rien attendre de particulier : des temps de paroles, de partage, de silence, de pratique, d'espaces intermédiaires... Cela m'a enrichi pour la suite. J'ai apprécié cet espace/temps d'une journée complète pour goûter cela.



photo: Marie-Anne André - JNOG Villefranche/Saône.

Cette journée, qui pour la première fois se déroulait dans 7 villes en France, aura permis à de nombreux visiteurs de découvrir la pratique du Qi Gong.

photo : Thimlé Mercy - JNOC Toulouse.



Pour Christiane, « le Qi Gong me permet d'être bien ma peau ».

Jocelyne V., 45 ans, responsable d'un service de comptabilité à Vénissieux (Rhône), pratiquante de Qi Gong.

Qu'est-ce qui vous a motivée à venir à cette journée ?

Jocelyne V. : Je pratique le Qi Gong pour me ressourcer et, si je suis venue à cette journée, c'est pour me ressourcer; car comme je ne peux pas suivre régulièrement les cours en semaine à cause de mon travail, j'ai besoin de compenser le week-end. De plus, j'étais déjà venue l'an passé à la journée du Qi Gong à

Regan, 30 ans, marié, sans enfant, énergéticien, 1 an de pratique quotidienne.

L'énergie c'est la vie, une pulsation de la réalité et de ce qui existe. Le Qi Gong, c'est comme apprendre à véhiculer l'énergie en soi et à y être sensible. Cela nous permet d'avoir plus conscience de ce Qi qui circule dans notre corps. C'est entrer en contact avec notre environnement, interagir avec cet environnement et avec les gens. Ma pratique m'a permis de mettre en mouvement ces énergies et m'a procuré de l'apaisement. Cela a créé une émulsion de l'énergie que je ressentais déjà, associée à un sentiment de paix.

Aujourd'hui je pratique surtout du Qi Gong statique que j'associe à d'autres pratiques intérieures.

La découverte du Qi gong allait de soi pour moi car j'ai toujours côtoyé des chinois depuis mon enfance.

J'ai trouvé la journée nationale bien organisée et avec la présence de professeurs de très bonne qualité!

Christiane, 75 ans, mariée, 3 enfants et 6 fois grand-mère, retraitée, 2 ans de pratique avec un professeur et depuis 4 ans pratique quotidienne, solitaire et en plein air.

L'énergie, c'est sentir la circulation du Qi dans mon corps et dans mes organes à travers une sensation de chaleur. Pour moi, le Qi Gong c'est presque une manière d'être, une ouverture et c'est aussi une pratique de santé. Cela m'apporte une meilleure compréhension de mon corps, une meilleure santé, avec une sensation de rajeunissement, mais aussi un autre rapport aux maladies en les prévenant. Ma pratique me permet d'être bien dans ma peau. J'ai découvert le Qi Gong suite à un lumbago. J'ai commencé à pratiquer après avoir lu des livres de Liu Dong. Je suis très contente de la journée du Qi Gong qui m'a permis de découvrir différentes formes de pratique. J'en ai beaucoup apprécié la diversité.

Chambéry; le lieu était magnifique et j'avais beaucoup apprécié. C'est pourquoi je suis revenue. Cette année aussi, le lieu est très « porteur » pour ce type de pratique.

Qu'est-ce qui vous a le plus intéressé dans cette journée ?

J. V. : La découverte de différents styles de Qi Gong, grâce aux démonstrations et aux ateliers.

Quel(s) bénéfice(s) retirez-vous de cette journée ?

J. V. : Je repars avec une grande envie de pratiquer au quotidien.

Que vous apporte concrètement la pratique du Qi Gong ?

J. V. : Le Qi Gong est une discipline qui m'apporte sérénité, équilibre et, finalement, une meilleure santé.

Sylvie V., 40 ans, employée chez Téfal à Rumilly (74). Vit en couple, sans enfant, Sylvie pratique le Qi Gong à Annecy avec Marie-Christine Sévère depuis 8 ans. Pendant cette journée, elle a participé à la démonstration collective du Daoyin Yangsheng du Cœur.

Qu'est-ce qui vous a motivée pour venir à cette journée ?

Sylvie V. : J'ai souhaité revenir cette année

pour l'ambiance et pour montrer au public que le Qi Gong n'est pas réservé qu'à des experts, mais peut être pratiqué par tout le monde. C'est une expérience enrichissante qui permet de prendre confiance en soi.

Quelle impression en garderez-vous ?

S. V. : Je garde l'impression d'un grand nombre de personnes qui pratiquent le Qi Gong !

Qu'est-ce qui vous a le plus intéressée ?

S. V. : L'après-midi, après la conférence très intéressante du Dr Yves Réquena, je me suis consacrée exclusivement aux ateliers pour mieux découvrir d'autres styles de Qi Gong et d'autres façons d'enseigner.

Que vous apporte la pratique du Qi Gong ?

S. V. : Moi qui doute toujours, ce qui est sûr, c'est qu'avec le Qi Gong, j'ai fait le bon choix ! C'est une pratique qui me recentre et me détend, m'apporte plus de souplesse et un bien-être général. Je suis plus présente à moi-même, je vis mieux le moment présent, « ici et maintenant ».

Michel, 55 ans, vit en banlieue parisienne. Débutant en Qi Gong, il en est à son 6^e cours.

J'ai découvert le Qi Gong par hasard dans un livre. Je viens du Yoga que j'ai pratiqué pendant 10 ans. Le Yoga avait déjà pas mal influencé ma vie, et là, je sens que le Qi Gong en est le prolongement. J'ai actuellement plus envie de le pratiquer car je trouve le Qi Gong plus ludique que le Yoga. Je sens aussi que c'est plus adapté à mon âge car les mouvements sont plus doux. Et puis, le Qi Gong est plus proche de la nature. Pour moi, c'est un plus.

Comment définiriez-vous le Qi Gong à partir de votre expérience ?

S. V. : Le Qi Gong est l'art d'enchaîner des mouvements fluides sans interrompre le flux du souffle, en restant à la fois centré, détendu et concentré, enraciné avec la conscience d'avoir « les pieds sur terre » et bien dans son axe, la tête suspendue à son « fil céleste ». C'est une discipline du long terme. La première année, j'ai dû me forcer pour continuer à venir aux cours ; je n'arrivais pas à me détendre et je ne ressentais rien. Alors que maintenant, si je reste trois semaines sans pratiquer, je sens un manque. Le Qi Gong m'a appris qu'on peut apprendre et progresser toute sa vie.

Qu'est-ce que le Qi pour vous ?

S. V. : C'est ce qui circule entre la Terre et le Ciel et qui fait que la vie est là. C'est ce qui nous rend vivant... Le « Qi », c'est la vie !

Sylvie, 31 ans, vit en banlieue parisienne. Elle a fait un stage de Qi Gong.

Je suis kinésithérapeute et j'ai découvert le Qi Gong dans le cadre de ma formation. C'était un stage de découverte. J'ai aujourd'hui envie de continuer à titre personnel. Que ce soit en kiné ou en Qi Gong, on travaille sur le souffle, sur l'équilibre, mais les approches sont différentes. En kiné, la conception est analytique, alors qu'en Qi Gong, j'ai trouvé une approche globale du mouvement. Il y a une autre perception du corps, et du mouvement associé au souffle. Il y est aussi question d'esprit.

J'ai très envie de poursuivre ce travail de l'énergie, notamment à travers le Qi Gong de la femme. J'aime cette énergie qui nous anime, nous éveille, nous libère et nous fait nous sentir heureux.

Alain Borredon, 55 ans, enseignant. Il enseigne bénévolement le Qi Gong dans le cadre de l'Association Grenobloise de Qi Gong et de l'Association « Arts du Tao » à Pontcharra (Isère). Il a proposé une démonstration et un atelier sur le Hui Chun Gong dans le cadre de cette Journée.

Alain, pouvez-vous nous parler de votre parcours dans le Qi Gong ?

A. B. : J'ai découvert le Qi Gong en 1984 avec un maître d'arts martiaux qui m'a initié au Ba Duan Jin. A l'époque, je pratiquais cette méthode une fois ou deux par semaine. Puis, en

Kunlin Zhang en train d'animer un atelier à la Pagode de Vincennes à Paris.



photo: Jean-Marc Lefèvre - JNOG Paris.

progressant, j'ai eu envie d'aller plus loin, de faire d'autres stages, jusqu'à ma décision d'entreprendre une formation d'enseignant. Cela s'est fait tout naturellement, comme une suite logique dans ma progression : il y a un moment où on a envie de transmettre. Actuellement, je pratique le Qi Gong plus de 10 heures par semaine et, bien sûr, je suis toujours régulièrement des stages pour progresser encore.

Concrètement, que vous apporte la pratique du Qi Gong ?

A. B. : Des transformations sur plusieurs plans ! Des transformations énergétiques qui bousculent les habitudes, y compris alimentaires, avec une perception plus développée de ce qui est bon et moins bon pour moi ; des modifications importantes dans ma vie personnelle, surtout depuis ma pratique régulière de la méditation grâce à un grand lâcher-prise. J'ai plus de recul sur les choses, je relativise les problèmes, y compris sur le plan professionnel. Face à une situation difficile, je n'en fais pas une montagne. Je ne gaspille plus mon énergie dans un stress inutile.

Dominique Banizette en démonstration à Villefranche/Saône.



photo : Marie-Anne André - JNQG Villefranche/Saône.

Dominique Banizette, fondatrice et responsable de l'école de formation de Qi Gong « L'École du Qi ».

Le Qi Gong s'est beaucoup développé, un vrai travail de fond a été réalisé. Par exemple, lorsqu'on pratique dehors, ça n'étonne plus personne : il y a une connaissance du Qi Gong. Mais il y a encore beaucoup à faire pour développer le Qi Gong auprès des enfants, des personnes âgées et dans les milieux professionnels (notamment chez les infirmières et chez les enseignants). Mon souhait serait de faire entrer le Qi Gong à l'Education Nationale... En ce qui concerne les pratiquants qui s'inscrivent à la formation professionnelle de Qi Gong, j'ai remarqué qu'ils ont une meilleure connaissance de ce qu'est la discipline et de ce qu'ils viennent chercher. Aux tous débuts de cette formation, les 2/3 d'entre eux venaient essentiellement pour pratiquer et seulement 1/3 pour enseigner. Actuellement cette répartition s'est inversée.

Arnaud, 36 ans, vit en banlieue parisienne. Il pratique le Taiji et le Wutao, tous les jours, depuis 7 ans. Et enseigne ces deux disciplines depuis 3 ans.

J'ai découvert le Taiji grâce à mon professeur d'aïkido qui l'enseignait aussi et en voyant des images à la télé de Chinois qui bougeaient dans un parc. L'envie m'est venue : la source de l'aïkido se trouvait dans le Taiji.

Pour moi l'énergie c'est un courant qui passe dans tout le corps, je peux en prendre conscience par mon attention. La pratique du Taiji et du Wutao a remis de la douceur et de l'écoute, que ce soit dans ma façon de vivre ou de me nourrir. Globalement, je me suis mis à davantage écouter mes envies, mes besoins, et mes limites aussi. Et le Wutao, particulièrement, m'a appris que l'on peut tout faire : pratiquer lentement et/ ou vite, pratiquer globalement et/ ou focalisé... Il n'y a pas une, mais des façons de pratiquer.

Qu'est-ce que le « Qi » pour vous ?

A. B. : Le Qi est indissociable du Yi (NDLR : Yi signifie « intention »). Il n'y a pas de Qi sans Yi, et réciproquement.

Avez-vous l'intention de revenir l'année prochaine ?

A. B. : Oui, bien sûr, si je peux, car c'est toujours une expérience positive !

Témoignages de Danièle M., Anaël Assier, Jocelyne V., Philippe et Chantal S., Jean G. Sylvie V., Alain Borredon recueillis par Marie-christine Sévère, Association Tao et Santé, coordinatrice régionale de la JNQG à Villefranche/Saône.

Témoignages de Regan, Christian, Christiane, recueillis par Sophie Clémenceau, Association « Etre son Tao », coordinatrice régionale de la JNQG à Toulouse.

Témoignages de Frédérique, Sylvie, Arnaud, Michel, Christine, Dominique Banizette recueillis par Marie Delaneau à Paris pour Génération Tao.

Nous remercions tous les coordinateurs de la FEQGAE qui se sont joints à nous pour rendre compte de cette journée Nationale du Qi Gong. Avec une mention spéciale pour Marie-Christine Sévère et Sophie Clémenceau. Merci à elles deux.

Pour en savoir plus, consultez le carnet d'adresses p. 60.