

L'ASSOCIATION **TERRE MARINE** a pour objectif de favoriser le Bien Être, l'Harmonie et la Créativité.

#### QI GONG THERAPEUTIQUE:

Le Qi Gong, prononcez "Tchi-kong", est l'un des 5 piliers de la Médecine Traditionnelle Chinoise.

Qi : énergie / souffle de vie

Gong : cultiver / travailler/ discipline

L'ÉNERGIE est guidée à travers le corps grâce à des mouvements fluides et harmonieux, associés à la respiration, ainsi que des visualisations renforçant la concentration. Les auto-massages permettent de stimuler les points d'acupuncture le long des méridiens, eux même reliés aux organes et aux viscères . . . le Chemin vers **LA BONNE SANTÉ**.

LA PRATIQUE est simple, facile à retenir et à la portée de TOUS, quelque soit votre âge et votre condition physique  
Séances, en **Pleine Nature**, avec possibilité de repli en cas d'intempéries

À Murviel lès Montpellier, le mardi à 12h45 et 14h14, le mercredi à 18h30

À Pignan, le vendredi à 12h30

#### SOPHROLOGIE :

La Sophrologie utilise des techniques de relaxation dynamique et statique, des exercices respiratoires et des visualisations positives.

Séances individuelles, elles s'adressent à tous les âges de la Vie (nourrissons, enfants, adolescents, adultes), sur rendez vous, à la Peyssine

#### SOPHRO-TERRE :

En Interventions Scolaires (maternelle, primaire, collège), en Crèches, auprès des Assistantes Maternelles, en Médiathèques

#### ATELIER TERRE / MODELAGE de l' ARGILE :

Activités Modelage Céramique, création plaisir, dans un cadre de verdure paisible et accueillant, à la Peyssine, où l'enfant, l'adolescent, l'adulte, découvre tout ce qu'il est capable de créer avec ses 10 doigts, avec ses 5 sens, avec son imaginaire, dans le lâcher prise. Chaque personne est accompagnée dans l'accomplissement de sa Création.

Atelier ouvert à Tous, le mercredi de 16h00 à 18h00  
un samedi après-midi, de temps en temps, sur un thème choisi

Hélène BERTRAND

Ergothérapeute, Sophrologue, Qi Gong

Sculptrice, Intervenante en Arts Plastiques /Agrément DRAC

**Contact :** Hélène BERTRAND - 04.67.47.38.41

**Email :** [helenebertrand@wanadoo.fr](mailto:helenebertrand@wanadoo.fr)



# ATELIER ARGILE

DÉTENTE ET CRÉATIVITÉ

dans un cadre de verdure paisible...  
... et accueillant, à la PEYSSINE

## ENFANTS ADOLESCENTS/ADULTES

. . . au rythme des saisons . . .

- \* où l'enfant découvre tout ce qu'il est capable de faire avec ses 10 doigts, avec ses 5 sens, avec son imaginaire
- \* où l'enfant apprend à respecter certaines règles (techniques de modelage, préparation au séchage, attente de la cuisson )
- \* où l'enfant apprend à vivre en communauté (dynamique de groupe)
- \* où l'on s'interroge sur la façon dont vivent les enfants d'autres pays
- \* où l'enfant réapprend les coutumes de son propre pays, observe un animal dans son milieu naturel et le modèle
- \* où l'enfant se pose des questions sur la façon de protéger sa planète, regarde pousser une graine...

### ATELIER de 2 HEURES

Le MERCREDI de 16H à 18H00

Il suffit de venir avec l'envie de modeler  
Chaque personne est accompagnée dans l'accomplissement de son projet

**UN SAMEDI APRÈS-MIDI** de temps en temps, sur un thème choisi

Tous les modelages, effectués à l'Atelier, sont cuits, dans la limite des dimensions du four



## QI GONG

## SOPHROLOGIE

## ARGILE SCULPTURE

**Enfants  
Adolescents  
Adultes**

## TERRE MARINE

Chemin des Hauts de la Peyssine  
Route de Murviel à Cournonterral  
34570 PIGNAN

helenebertrand@wanadoo.fr

**04 67 47 38 41**

# QI GONG

**Pratique de Bien Être et de Santé,**  
le Qi Gong, prononcez : « Tchi-Kong »,  
est l'un des piliers de la  
Médecine Traditionnelle Chinoise.

**Qi 气 = énergie / souffle de vie**

**Gong 功 =cultiver/travailler/discipline**

## **Cultivez l'Énergie**

L'énergie est guidée à travers le corps grâce à des mouvements fluides et harmonieux associés à la respiration, ainsi que des visualisations renforçant la concentration.

Les auto-massages permettent de stimuler les points d'acupuncture le long des méridiens, eux même reliés aux organes et aux viscères.

Les séquences sont simples, faciles à retenir et peuvent être pratiquées par TOUS, quelque soit votre âge et votre condition physique.

Le Qi Gong peut se pratiquer Assis.

## **Les Effets Positifs**

- \* améliore la circulation du sang et de la lymphe
- \* libère les articulations
- \* muscles plus forts
- \* meilleure posture
- \* dos et colonne vertébrale + forts
- \* restaure la fonction digestive
- \* élimine les toxines
- \* renforce les défenses immunitaires
- \* améliore concentration et mémorisation
- \* détente
- \* améliore le sommeil
- \* favorise l'équilibre physique et émotionnel

Je vous propose de Pratiquer :

### **>>> à MURVIEL EN PLEIN AIR**

Mardi : 12h45 et 14h14

Mercredi : 18h30

### **>>> à PIGNAN EN PLEIN AIR**

Vendredi :12h30

Des solutions de repli sont prévues en cas d'intempéries

### **>>> EN RDV INDIVIDUEL**

### **>>> EN INTERVENTIONS SCOLAIRES**

.....

**POUR TOUTES LES ACTIVITÉS :  
RENSEIGNEMENTS et INSCRIPTIONS :**

**04 67 47 38 41**

Qi Gong : 2 Séances à l'essai offertes

**DÉMARRAGE DES ACTIVITÉS :**

**MARDI 15 SEPTEMBRE 2020**

# SOPHROLOGIE

« Soigne ton Cerveau  
et ton cerveau prendra soin  
de ton Existence  
Soigne ton Cœur  
et ton cœur prendra soin de ta Vie »

Alfonso CAYCEDO  
Neuropsychiatre  
Fondateur de la Sophrologie

« **Afin que la conscience soit connue** »  
telle est la devise de la Sophrologie

C'est une méthode qui, par sa simplicité,  
est accessible à Tous.

Elle peut devenir pour Vous

## **UNE PRATIQUE AU QUOTIDIEN UN ART DE VIVRE**

La Sophrologie utilise des techniques de relaxation dynamique et statique, des exercices respiratoires et des visualisations positives.

Elle permet de :

- gérer le stress et les situations difficiles (examens, interventions chirurgicales, deuil, rendez-vous professionnels...)
- repérer et éliminer ses tensions pour une meilleure détente
- augmenter sa concentration et sa mémoire
- favoriser la réalisation de ses objectifs en développant la confiance en soi et la créativité

## **Séances individuelles**

Elles s'adressent à tous les âges de la Vie  
Nourrissons, enfants, adolescents, adultes  
**Sur Rendez-Vous, à La Peyssine.**

.....

## **Hélène BERTRAND**

Ergothérapeute  
Sophrologue  
Monitrice de Qi Gong  
Sculptrice

## **TERRE MARINE**

Association loi 1901

qui a pour objectif de favoriser le Bien Être,  
l'Harmonie et la Créativité.



# **QI GONG**

## **THÉRAPEUTIQUE**

**Une Pratique de Bien Être et de Santé**

**LE VENDREDI à 12H30**

**PARC du CHATEAU de PIGNAN**

**HÉLÈNE BERTRAND**

Ergothérapeute    Sophrologue    Monitrice de Qi Gong

**04 67 47 38 41**

Des NOUVELLES de TERRE MARINE

Notre Groupe de QI GONG a encore grandi : 35 personnes réparties en 4 Groupes, 3 à Murviel les Montpellier, 1 à Pignan

QI GONG en Pleine Nature, avec possibilité de repli dans une salle, en cas de forte pluie ou de vent violent.

Le Qi Gong que nous pratiquons nous relie à chaque Saison-Organes.

En Médecine Traditionnelle Chinoise, il y a 5 Saisons : les 4 que nous connaissons et une 5ème, qui s'intercale entre chaque saison.

Nous avons donc commencé, Septembre 2019, par l'Intersaison : l'Organe correspondant est La Rate = Renforcement de l'IMMUNITÉ

et, à partir de Janvier 2020, nous avons mis au point un ENCHAÎNEMENT SPÉCIFIQUE IMMUNITÉ

Ainsi, nous avons traversé cette période particulière, TOUS ENSEMBLE. Nous avons GARDÉ LE LIEN grâce à un MMS Positif Chaque Matin et des enregistrements spécifiques audio et vidéos pour renforcer l'Immunité

Dès le 12 Mai, nous avons repris notre pratique ENSEMBLE EN PLEINE NATURE -gestes barrières respectés- et nous avons pu ainsi aboutir notre programme des 5 Saisons et finaliser "LES 8 PIECES DE BROCARD" qui sont la base de la pratique de LA BONNE SANTE

La Saison 2019/2020 s'est terminée, avec Joie, à La Mer ... nous avons rencontré une Sirène ...

Hélène BERTRAND revient d'une formation « Qi Gong, Méditation, Alimentation face à la Maladie, face au Coronavirus »

Nous repartons avec Bonheur pour **UNE ANNEE CENTREE SUR L'IMMUNITÉ**

LES ATELIERS TERRE-ARGILE, ouverts à Tous, continuent tous les mercredis 16h00/18h00

et quelques samedis après-midi, abordant des thèmes différents : la boule creusée, l'oiseau, le corps humain, écritures ...

Toutes les activités de TERRE MARINE reprennent la semaine du 14 Septembre 2020, nous Vous accueillerons avec Grand Plaisir

N'hésitez pas à nous téléphoner pour plus de renseignements : 04 67 47 38 41

**! LA BONNE SANTE À TOUS !**

Hélène BERTRAND  
Ergothérapeute Sophrologue Qi Gong Sculptrice  
pour TERRE MARINE

