

## TEMOIGNAGES Qi Gong adapté



**Marie 61 ans:** Je pratique le Qi Gong adapté senior depuis Septembre 2022 avec Luc. J'y suis allée en toute confiance car j'avais déjà bénéficié des séances de méditation via zoom pendant le confinement et j'en avais tiré un immense bienfait. J'ai retrouvé aux séances de Qi Gong, cette atmosphère si bienveillante, si respectueuse, cet accueil chaleureux et ce temps pour soi en dehors du temps. J'insiste sur ce point car cela implique que toutes les conditions sont réunies pour une bonne pratique. La pratique ? Je dirais réappropriation de son corps, appréhension des points douloureux ou des blocages, étirements, réoxygénation des cellules et des muscles le tout en douceur, en profondeur et sans douleur. Les blocages mentaux se lèvent et s'allègent en parallèle. Je suis dans un monde parallèle.....

A cela, s'ajoute tout un travail pour stimuler l'immunité, l'énergie en général, des automassages pour favoriser le sommeil et bien sûr une palette d'exercices de respiration. Nous sommes toutes si détendues en fin de séance que nous peinons à quitter notre chaise et à repartir. Merci à toi Luc pour ton accueil, ta gentillesse, ta si grande bienveillance et toutes tes compétences que tu sais si bien mettre au service des autres.

**Berthe 80 ans :** *(qui n'était, au départ, pas très à l'aise avec l'idée d'un cours en ligne, période covid en 2021).* J'ai accepté de pratiquer le Qi Gong avec toi par internet, car tu es une belle personne, pleine d'entrain, de courage, de dynamisme et très généreuse. Ton enseignement est précis, bien préparé et adapté à nos problèmes de personnes vieillissantes (nous ne pourrions pas suivre les cours collectifs). Les exercices sont simples, proportionnés, bien expliqués et nous les suivons à notre rythme. Le résultat est une bonne détente, un assouplissement de notre corps, un mieux-être, et je pense, à la longue, une meilleure santé.

**Lydia, 66 ans** : J'ai tenté maintes fois de suivre un cours ou de participer à des stages... pour cause d'asthme et de bpcO, je ne pouvais pas suivre et me retrouvais essouffée et en marge systématiquement. La déprime n'est pas loin pour les insuffisants de toutes sortes, avec le sentiment qu'il n'y a pas de place pour nous. C'est une riche idée que d'avoir créé cette section de Qi Gong adapté, où la bienveillance, l'écoute et la compréhension sont de rigueur. La belle générosité de cœur et d'âme de Luc nous accompagne et il cherche constamment à comprendre et à adapter. On se pose, on pratique et à la fin on se sent vivant et plein de gratitude

**Jean, 90 ans** : Je pratique le Chi Kung depuis environ une trentaine d'années. Nous bénéficions localement de l'expérience d'un professeur sympathique et efficace. Le Chi Kung nous procure avec des gestes simples un mieux-être individuel et en profondeur. C'est une aide pour vieillir en douceur..., et en bonne santé. Sachons en profiter.

**Christelle** : Étant atteinte d'une fibromyalgie invalidante, muscles, tendons et ligaments tellement tendus et bloqués que cela est invivable, je connaissais déjà le qi gong, ayant pris des cours traditionnels avant d'intégrer le cours de Séves Bien-Être, dispensés par Luc Vang.

J'ai dû malheureusement, me résigner à abandonner l'enseignement classique, car malgré la douceur de cette pratique, ceci ne me permettait pas de suivre correctement les séances, et c'était encore trop difficile pour moi.

J'ai découvert et intégré les cours de Séves Bien-Être, animés par Luc, qui propose un qi gong adapté, aux personnes ayant des problèmes physiques divers et variés. Dès la première séance j'ai pu ressentir les bénéfices, de son apprentissage, il est à l'écoute et s'accorde en fonction de ce que ses élèves lui font remonter, et en corrélation avec des difficultés de chacun.

Me concernant je connais depuis, un réel bienfait, une détente musculaire toute en douceur, et dès le lendemain une posture plus droite, moins de difficultés dans la marche, et des mouvements plus fluides.

Cette séance hebdomadaire est un élément indispensable à mon mieux être, physique et psychique, car cette technique, apporte également beaucoup dans la relaxation mentale, combat le stress, grâce aux méthodes de respirations, que nous fait découvrir Luc à chaque leçon.

De plus nous sommes un groupe très sympathique et soudé.

Un cours qui est devenu indispensable à mon équilibre et ma détente.

Des douleurs moindres, un état de raideurs qui ont vraiment diminuées, je ne peux que vous le

recommander et vous conseiller d'essayer.

Aujourd'hui cela fait partie intégrante de ma thérapie, et c'est validé par mon médecin qui confirme que ceci est bénéfique.

Pour moi c'est un mieux vivre au quotidien, et cela m'aide à apprivoiser la douleur, et la maladie.

L'essayer, c'est forcément l'adopter, et intégrer une équipe sensationnelle, encadrée par un super

Monsieur! Merci du fond du cœur Luc.