

Mieux-être et épanouissement

L'association La Porte du Dragon (<http://laportedudragon.org>) ouvre un nouveau cycle d'activités dédié au **mieux-être et à l'épanouissement de la personne**.

L'intention commune des pratiques proposées est de cultiver une **qualité de présence**, une plus grande **ouverture à soi, aux autres et à la vie**, en cheminant vers davantage d'équilibre et d'harmonie entre le **corps, le cœur et l'esprit**.

Ces différentes propositions offrent des **approches complémentaires** pour **prendre soin de soi, développer une conscience** plus fine de ce qui se vit au quotidien, **accueillir les changements** et ainsi favoriser un épanouissement et une santé plus globale.

QI GONG

Une pratique de conscience corporelle et énergétique issue de la tradition chinoise, associant mouvements, respiration et attention. Le Qi Gong invite à développer présence, ancrage, vitalité, fluidité et équilibre intérieur.

En découvrant ou/et approfondissant les *méthodes 1 et 2* du **Zhineng Qigong**, nous rétablirons une connexion plus fluide à l'univers, à la Source, et nettoierons le réseau de connexion dans tout le corps. Puis nous découvrirons la *3^{ème} méthode*, mouvement et postures assorties de mudras et mantras pour un calibrage plus subtil du corps énergétique et émotionnel associé aux 5 organes vitaux.

Les lundis de 20h à 21h30, du 21 septembre au 21 juin, hors vacances scolaires et jours fériés. 220 euros pour l'année.

Infos et bulletin d'inscription : <https://laportedudragon.org/presentation>

PROGRAMME de méditation MBSR (Mindfulness Based Stress Reduction/ Réduction du stress basée sur la pleine conscience) 8 semaines. En ligne.

Présentation du programme : jeudi 15 octobre à 20h

Parce que la méditation est à notre cerveau ce que sport est à notre corps...

Nous proposons là un espace d'entraînement, pour apprendre à être pleinement présent à l'expérience, développer l'attention en accueillant pensées, émotions et sensations avec davantage de recul, de bienveillance et de discernement.

2 vidéos d'introduction :

La méditation, une nouvelle médecine <https://youtu.be/dKHGDpVJD74>

La pratique de la pleine conscience <https://youtu.be/UkjlwPavgY4>

+ d'Infos et dates : <https://laportedudragon.org/programme-mbsr>

En participation consciente, selon vos possibilités, avec un **minimum de 120 euros**

DECOUVERTE OU/ET SOUTIEN DE LA PRATIQUE DE MEDITATION DE PLEINE CONSCIENCE. En présence

Un RDV mensuel de 2h pour découvrir les pratiques de pleine conscience inspirées des programmes MBSR et IMP, ou/et pour être soutenu dans la régularité de sa pratique après le suivi d'un programme. **Dates :** <https://laportedudragon.org/soutien>

En participation consciente, selon vos possibilités, avec un **minimum de 20 euros**

DIALOGUER EN CONSCIENCE 6 semaines. En ligne

Adaptation du programme IMP initial de 8 semaines (**IMP Interpersonal Mindfulness Program/ Pleine conscience interpersonnelle**) sous forme d'un **essentiel / 6 séances d'1h30**

Une transposition du programme MBSR dans l'expérience de la relation.

Un entraînement à une pratique de relation et d'écoute consciente permettant ainsi de mieux se comprendre, d'exprimer ce qui est vécu avec authenticité et d'entrer en relation avec l'autre dans une qualité de présence, d'écoute et de respect mutuel.

<https://laportedudragon.org/programme-imp-2027-2>

En participation consciente, selon vos possibilités, avec un **minimum de 90 euros**

JEU DU TAO

Une démarche ludique et collective qui permet d'explorer un souhait, un projet, une question personnelle, de mobiliser ses ressources et de faire émerger des pistes nouvelles grâce à l'intelligence du groupe et à une dynamique de coopération

<https://laportedudragon.org/jeu-du-tao>

En participation consciente, selon vos possibilités, avec un **minimum de 25 euros** /personne

BOL D'AIR JACQUIER

L'association disposant d'un modèle professionnel Aéro2 est labellisée *Centre agréé Bol d'air*.

Ce dispositif permet de transformer les parties les plus volatiles d'un extrait de résine de pin en porteurs d'oxygène pour : - faciliter son assimilation dans l'organisme – favoriser l'apport d'oxygène vers la cellule sans hyperoxygénation – augmenter nos capacités de défense anti radicalaires. ([études scientifiques](#))

Courtes sessions respiratoires de 2 à 5mn : 1 ou plusieurs fois par jour, espacées de 4 à 6h. En cure de 3 à 4 semaines. Régulièrement en hygiène de vie.

<https://laportedudragon.org/bol-dair-jacquier> **Séance d'essai offerte**

CONSULTATION

Un accompagnement personnalisé, construit en fonction des besoins et des objectifs de chacun, à partir d'une **large palette d'outils** complémentaires (ajout 2025 : étude de ta *Boussole de vie* à partir de l'hexagramme de naissance / Yi King).

Les différentes approches peuvent être associées et adaptées afin de proposer un cheminement au plus près de la personne, de son histoire et de sa situation.

<https://laportedudragon.org/consultation-individuelle>

En participation consciente, selon vos possibilités, avec un **minimum de 50 euros /1h30**

A votre disposition pour tout renseignement...

Bruno 06 47 86 77 74