

## **Mon parcours**

Tout d'abord, éducatrice spécialisée DE puis directrice de service éducatif de prévention spécialisée; licenciée en Sciences de l'éducation, je pratique et étudie la méditation et le qi gong depuis plus de 30 ans, en Asie et en Occident.

### **Méditation de pleine conscience: présence et compassion**

Depuis lors, j'effectue des retraites guidées et personnelles chaque année (Vajrayana et Vipassana notamment avec Gyétrul Jigme Rimpoché, Saki Santorelli, Patricia et Charles Genoud)

Formée en tant qu'enseignante au RAM (Ripa Awareness Meditation) et MBSR, certifiée et membre de l'ADM, (Association pour le Développement de la Mindfulness) Université de Brown (lignée Kabat-Zinn)

Titulaire du DU Méditation en Santé de la Faculté de Médecine de Montpellier.

Interventions sous forme de séminaires ou de séances hebdomadaires d'initiation à la méditation de pleine conscience et qi gong pour tout public; également en entreprise (Conseil Départemental) depuis 2017, à Montpellier et en ligne.

### **Qi Gong: Intériorité, souffle, fluidité**

Agnès transmet l'art du Qi gong au sein de l'association L'Arbre de Vie depuis 2003. Formée pendant 10 ans auprès de Michèle Auteroche en Qi Gong et le Dr Auteroche, en MTC; elle approfondie ensuite dans le cadre d'une formation professionnelle avec l'IEQG, où elle pratique avec Alain Baudet, Nicole Lenzini, le Dr Requenna, Dr Zang Wenchun; Maître Yuan Hong Hai, Hélène Cociovitch; et Blandine Calais- Germain en ce qui concerne l'anatomie par le mouvement.

Diplômée en 2004 IEQG et Fédération de Qi Gong et Arts énergétiques.

Éducatrice sportive Jeunesse et Sports.

Elle suit ensuite une formation complémentaire de deux ans en médecine chinoise et massage Tuina, auprès de Sylvie Chagnon.

Voyages d'étude en Chine en 2006 dans les Monts Wu Dang, avec les Temps du Corps et Maître Yuan Limin; en 2010 avec le Dr Liu Dong et Me Wang Mingquan; et pour les élèves de l'association en 2013, à Wei Bao Chan, Yunnan.

Également diplômée de la Faculté de Médecine de Montpellier (DU Médecine chinoise 2008-2010 et DU 3ème cycle Massage-Qi Gong 2010-2011).

Elle intervient pour plusieurs entreprises et associations de la région et pour le Conseil Départemental de l'Hérault (journées d'entreprise, cours hebdomadaires).

Avec mes principaux professeurs: 30 ans de formation continue

- **Madame Liu Ya Fei**, directrice de l'hôpital et de l'école de Qi Gong médical du Hebei, à Beidaihe.
- le **Docteur Liu Dong**, Diplômé de la Faculté de médecine chinoise de Pékin, il vient d'une famille dans laquelle le Qi gong a été pratiqué de génération en génération. Depuis, il poursuit ses recherches dans le domaine de la médecine de l'énergie et du Qi gong de guérison. Il a travaillé avec des experts de Chine, du Japon, d'Amérique, dans la guérison de problèmes tels que les maladies du système immunitaire, les allergies, la dépression et l'hypertension et a publié plusieurs livres et articles dans ces domaines. Fondateur d'une méthode de qi gong thérapeutique et chercheur en collaboration avec l'INSERM, l'université de Harvard aux Etats-Unis et l'Institut Pasteur.
- **Maître Zhang WENCHUN**, Docteur en Médecine chinoise, Professeur enseignant à l'université de Jiangxi, nommé «entraîneur titulaire» par Maître Peng He Ming
- **Maître Liu He** a commencé sa formation médicale taoïste à l'âge de quatre ans sous la direction stricte mais aimante de son grand-père, un maître de Qi gong très respecté et médecin chinois qui a traité le dernier empereur de Chine. À l'âge de 14 ans, Liu He avait atteint le niveau de maître de Qi gong et avait reçu de son grand-père la permission d'enseigner et d'appliquer des techniques de guérison aux autres, un privilège traditionnellement réservé aux hommes. Sa vie a été consacrée à partager avec les autres tout ce qui lui a été donné. Depuis qu'elle a quitté la Chine en 1989, Liu He a beaucoup enseigné le Qi gong et les techniques de guérison à travers l'Europe et les États-Unis, où elle a ouvert la branche américaine de Ling Gui International Healing Qigong School à Seattle, Washington et Portland, Oregon.
- **Maître Liu Deming**: après un cursus de 4 ans auprès de Liu Deming, héritier de la 5e génération du Ziran Men Qi Gong.

Certificat de capacité à enseigner le Ziran Qi Gong, une méthode originale combinant la puissance des arts de Shaolin à la finesse du ressenti interne.

*« Créer de l'espace vide nous permet de poser les bagages de la vie, de nettoyer et d'enlever les affaires inutiles et de se détacher de l'attachement. C'est seulement quand la pièce est vide qu'il y a possibilité d'expansion pour que le voyage de notre vie soit léger et lumineux, ce qui permettra à l'intuition de se réveiller»*

*Maître Liu Deming*