YOGA

Laisser la pleine conscience habiter chaque partie du corps. Ressentir jusqu'où aller et accepter : ne pas lutter. Savoir apprécier ce que le corps exprime.

Accepter ce qui est.

Écouter. Voir ce qui se fait de toute façon grâce à la respiration, sans l'intervention du mental, qui voudrait pourtant diriger, contrôler, et demande toujours plus.

Le mental se met au repos, relâche son emprise ; l'intelligence du corps, les sensations nous guident.

TAI JI QUAN

Le tai ji quan est un enchaînement de mouvements de karaté exécutés au ralenti ; il prolonge la pratique du yoga qui développe l'écoute du corps, de la respiration… : l'attention se prolonge à l'extérieur de soi. On sent et on écoute aussi son environnement, on se relie aux autres, à la terre, au ciel, à la nature.

La sérénité atteinte lors d'un travail au sol (yoga, méditation…) est confrontée à l'environnement, au groupe, au mouvement, à certaines contraintes.

SOUFFLE, SON, VOIX

Travail sur la respiration, sur le souffle, c'est-à-dire sur **la force, l'énergie** d'où naissent les sons.

Travail sur la voix comme composante essentielle de l'être au même titre que le corps ou l'esprit.

Laisser sortir des sons sans effort, sans à priori et se libérer de ce qui étrangle, étouffe.

Chaque partie du corps, chaque cellule peut ressentir les vibrations : le son procure une détente et un bien-être hors du commun.

Ces pratiques demandent un certain engagement : la régularité aux cours est essentielle pour évoluer et permettre au groupe d'avancer.

SHIATSU

Massage visant à **équilibrer la circulation** de l'énergie dans le corps par un travail sur les méridiens (comme en acupuncture).

Tai Ji Quan, Chi et Yoga

Marie Kirkpatrick

Programme 2025 – 2026

Marie Kirkpatrick

Marie Kirkpatrick est professeure de yoga qu'elle pratique depuis plus de 40 ans. Formée par André Van Lysbeth en 1984, elle est diplômée du *Lakulish Institute of Yoga in India*.

Marie Kirkpatrick a suivi l'enseignement de Vlady Stévanovitch et est professeure de Tai Ji Quan depuis 1990 au sein du Centre qu'elle a créé, où elle pratique également le shiatsu (formée par Y. Kawada-Iokai).

Adresse des cours

CENTRE MARIE KIRKPATRICK

80, rue Saint-Henri
1200 Bruxelles

Métros Montgomery
ou Georges Henri
Bus 28

Prix des cours

Séances collectives

Abonnements valables 6 mois
(prix TVA 21% comprise)

20 cours	330 €
30 cours	440 €
10 cours	195 €
Dimanche	80 €

Séances shiatsu : 80 €

Numéro de compte

BE74 2100 6187 1807

Possibilités de location de la salle

Horaires

Lundi 10h45 : Souffle, son, voix
12h15 : Tai Ji Quan

Jeudi 18h00 : Yoga
19h30 : Tai Ji quan

Vendredi 10h30 : Yoga

Cours suspendus pendant les congés scolaires

Stages pendant les congés scolaires

Renseignements & inscriptions

MARIE KIRKPATRICK
0485/91 76 60

www.marie-ki.be