

*Petit message pour te remercier de tout ce partage durant les séances du mois de Juillet. De tout ce souffle et petits conseils échangés au soleil ...

Je n'ai pu venir le dernier vendredi, profiter de ta sagesse et te dire au revoir de vive voix, j'en suis bien désolée. La reprise a été mouvementée mais j'ai encore mon sourire sur les lèvres, j'entends encore tes paroles, les sons de la plage ... pour m'apaiser.

Je te souhaite un joli mois d'Aout et à l'année prochaine. Nelly

- Pas étonnant que l'école de Martine Jouve soit celle du souffle :

Je viens de prendre quelques cours de qi gong avec elle sur Oléron.

Martine nous fait entrer dans le processus de la respiration dans le corps en mouvement. C'est clair et concret. Ses propositions, ses explications, les connaissances transmises et ses images m'ont permis de trouver des ressentis jusqu'alors inconnus et je pense justes car la semaine suivant un stage de 2h, je ne sens plus de douleurs lombaires comme il peut m'arriver d'en avoir.

Le temps est donné pour faire. Le rythme de la séance est abordé dans différents **espaces de mise en jeu du corps** avec une recherche pour transposer les sensations dans ces diverses espaces.

Les gestes sont simples et permettent un travail en profondeur du corps et de l'esprit.

Merci Martine pour ce partage et ce travail riche de propositions de recherche sur soi.

A bientôt. Carole (23 juillet 2023). Ex. prof de danse.

- Belle découverte pour moi et en plus sur la plage. J'ai beaucoup aimé l'art de se détendre en douceur et en profondeur, suite au stage Qi gong inspiré de la méthode Feldenkrais et les fondamentaux de Maître Yang. Angélique (26 Juillet 2023). Thérapeute en massage.
- J'ai beaucoup aimé la manière qu'a Martine de nous emmener vers la détente. Ecoute et bienveillance. Christine (26 Juillet 2023). Prof de yoga et maître reiki.
- Ce qui nous a le plus plu, avec ma sœur, ce sont les enchainements et notamment le dernier où l'énergie semble vraiment circuler. Merci pour cette découverte. Belle suite à toi. Sylvie et Anne (Thérapeute ayurvedic yoga massage).
- J'ai beaucoup apprécié cette séance douce et profonde, très apaisante au cours de laquelle j'ai été transportée, en quelques conseils que vous avez semé, d'une voie douce et très agréable, le tout dans un cadre idyllique ! Françoise