

## Méditation de pleine présence (conscience)

Les dimanches :  
27 sept; 22 nov, 2026  
et 24 janv, 14 mars, 16 mai, 2027  
Horaire : 15h30 -17h30

### ➤ Marie-Noële Ligot Oliu

Instructeur de Méditation  
06 83 90 93 13  
marienoel33@icloud.com  
www.meditationmarienoel.com/

## Feldenkrais-danse authentique

Les dimanches :  
27 sept, 11 oct, 22 nov, 13 déc, 2026  
et 24 janv, 28 fév, 14 mars,  
Pas d'atelier en avril,  
16 mai, 13 juin 2027 :  
Horaire : 10h30-13h

### ➤ Peggy Mousseau

Danseuse & Praticienne  
Feldenkrais™  
06 22 07 12 49  
peggymouss@gmail.com  
https://peggym.fr/

Lieu : Salle de danse des Bruyères,  
Brd de la Liberté, 94370 Sucy-en-Brie

## Sonothérapie : Bols tibétains et Gong

Les dimanches :  
11 oct (15h30-17h) ;  
8 nov (10h30-12h) ;  
13 déc (15h30-17h) ;  
28 fév (15h30-17h);  
28 mars (10h30-12h);  
9 mai (10h30-12h) ;  
13 juin (15h30-17h)

### ➤ Steven Tulmets

Musicien Sonothérapeute  
06 58 92 80 00  
horizonsonore.contact@gmail.com  
https://www.horizon-sonore.fr/

## Méditation sur des vibrations musicales

Les dimanches :  
8 nov (15h30-17h) ;  
17 janv (10h30-13h puis 15h30-18h);  
28 mars (15h30-17h) ; 9 mai  
(15h30-17h) ; 20 juin (10h30-13h)

### ➤ Vincent Joubert

07 52 06 47 73  
joubert.vincent@yahoo.fr  
https://vibrameditmusic.wixsite.com/vibra-medit-music

Lieu : Salle de danse des Bruyères,  
Brd de la Liberté, 94370 Sucy-en-Brie

RAYON DE SOLEIL QI GONG

# QI GONG TAI & CHI

## Art de détente en mouvement

Abir Koubaissi Joueur

06 85 45 67 54

Association Rayon de Soleil Qi Gong

www.rayondesoleilqigong.fr

rayondesoleilqigong@gmail.com

### ➤ Rayon de soleil Qi Gong

est une association qui propose des cours collectifs ou particuliers (personnalisés) en Arts énergétiques, méditatifs et de détente, à Sucy-en-Brie et aux alentours.

### ➤ Le Tai Chi Chuan c'est quoi ?

C'est un art martial pratiqué dans la détente. Il consiste à décliner des postures de combat structurées, en enchaînant lentement et tranquillement des mouvements d'attaque et de défense.

### ➤ Le Qi Gong c'est quoi ?

C'est l'art de renforcer, nourrir et faire circuler les énergies vitales dans le corps. Il consiste à enchaîner et parfois répéter dans la détente, la lenteur et la tranquillité, des mouvements avec l'intention de se maintenir en bonne santé.  
(l'énergie vitale = le Tchi : Qi).

La pratique de ces deux arts améliore la santé : maîtrise des douleurs, amélioration de la posture, augmentation des capacités respiratoires et cognitives, diminution du stress, détente et mieux être.

Il s'agit de se relaxer dans le mouvement, sans perdre la tonicité musculaire.

S'alléger sans s'amollir, ni se rigidifier.

## Qui suis-je ?

*Je suis **Abir Koubaissi Jouteur**,  
professeure certifiée par la fédération  
française des arts énergétiques  
et martiaux chinois ; diplômée  
universitaire de Tai Chi  
Thérapeutique de l'UPEC*

*J'ai 14 ans d'expérience.  
Ma pédagogie repose  
sur la compréhension,  
l'écoute empathique, l'adaptation  
à toutes situations, l'encouragement  
et l'évolution.*

*Je suis dans la persévérance  
tranquille et la motivation juste.*

*Je partage mes connaissances  
afin de contribuer à améliorer  
la qualité de vie surtout celle  
des personnes qui suivent  
mes cours. ■*

**Abir Koubaissi Jouteur**  
06 85 45 67 54



| LUNDI                  | MARDI                          | MERCREDI                   | JEUDI                                 | DIMANCHE                   |
|------------------------|--------------------------------|----------------------------|---------------------------------------|----------------------------|
|                        | 9h30 > 10h30<br>QG 0 - 1<br>①  |                            |                                       | 10h15 > 13h<br>STAGES<br>③ |
|                        | 10h30 > 11h30<br>QG 2<br>①     |                            | 11h > 12h<br>QG 0 - 1<br>②            |                            |
|                        | 11h30 > 12h30<br>TC 0 - 1<br>① | 12h > 13h<br>TC 1 - 2<br>② | 12h > 13h<br>TC 0 - 1<br>②            | 15h15 > 18h<br>STAGES<br>③ |
| 12h > 13h<br>QG 2<br>② |                                |                            | 19h30 > 20h30<br>QG 0 - 1<br>④        |                            |
|                        |                                |                            | 20h30 > 21h30<br>TC TOUS NIVEAUX<br>④ |                            |

- ① Salle de danse du centre culturel, 10 rue Léon Bresset, 94880 Noisieu
- ② Maison des seniors, 1, rue des Fontaines, 94370 Sucy-en-Brie ou Parc Montaleau si soleil
- ③ Salle de danse des Bruyères, Brd de la Liberté, 94370 Sucy-en-Brie
- ④ Salle de la Maison de Retraite, 3-4 rue de la cité verte, 94370 Sucy-en-Brie

## 2 cours d'essai offerts

## Stages d'une journée

Tai Chi ; Qi Gong ;  
Travail à deux ;  
Applications martiales ;  
Initiations aux armes ;  
Méditation debout ;  
Respirations ; Relaxations ;

### >> Tuan Luong

Les dimanches :  
20 sept ; 18 oct ; 15 nov ; 6 déc ;  
10 janv ; 16 fév ; 7 mar ; 4 avr ;  
2 mai ; 6 jui ;

### >> Abir Koubaissi Jouteur

Les dimanches :  
13 sept ; 04 oct ; 29 nov ; 20 déc ;  
31 janv ; 21 mar ; 25 avr ;  
23 mai ; 27 jui ;  
De 10h15 à 13h  
et de 15h15 à 18h

Pause déj. de 13h à 15h  
Adresse : salle de danse  
des Bruyères, Brd de la Liberté,  
Face à Franprix,  
94370 Sucy-en-Brie