

# RÉCONCILIER LE CORPS ET L'ESPRIT

Créée en 2013 par deux passionnés, l'association L'Éveil du lotus invite à se sentir mieux dans sa tête et dans son corps, grâce à la pratique des arts martiaux et énergétiques chinois.

## Un mot ? L'énergie

Apprendre à connaître, gérer et nourrir son capital d'énergie est l'objectif commun des trois principales disciplines enseignées à L'Éveil du Lotus : qi gong, tai-ji-quan et he-dao. « L'énergie est en effet un capital qui se consomme plus ou moins vite selon la manière dont on l'utilise, explique Sylvie Gabisson, professeur d'arts martiaux et fondatrice avec Franck Verger de l'association. *La pratique du qi gong, cet art millénaire, favorise ainsi la mise en mouvement, tout en douceur, de notre énergie vitale.* »

## Une mission ? Le bien-être de tous

La pratique régulière des arts martiaux et énergétiques favorise le bien-être, comme le constatent Franck Verger et Sylvie Gabisson à l'issue de chaque cours : « Concrètement, le corps

est dilaté, le sang circule donc mieux. On se sent moins lourd. Et comme l'esprit et le corps sont étroitement liés, on se recentre, on est mieux ancré, mieux positionné dans la vie. » Des effets positifs ressentis après seulement quelques mois de pratique, constatent les deux fondateurs de l'association.

## Un chiffre ? Quatre

Fondée il y a quatre ans, l'association permet à Franck Verger et Sylvie Gabisson de transmettre à une quarantaine d'adhérents de tous âges et tous horizons ces techniques grâce auxquelles eux-mêmes vont « tout simplement mieux », confient-ils spontanément.

## Un symbole ? Le lotus

Ce n'est bien sûr pas un hasard si le lotus, symbole de longévité, de prospérité, et de vie a

été choisi comme emblème de l'association : « Cette fleur illustre parfaitement notre mission d'aider à vivre mieux, en harmonie avec soi-même et plus longtemps. »



« Les disciplines que nous enseignons s'adressent aux actifs comme aux retraités. Elles ne requièrent pas de prédispositions physiques. Leurs effets positifs sur le corps et l'esprit sont bénéfiques à tous.

**Franck Verger,**  
président de l'association

Cours de qi-gong avec L'Éveil du lotus à la maison pour tous des Coteaux.



## Pratique

Les cours se déroulent le matin, le midi ou le soir selon les jours de la semaine, dans les maisons pour tous des Coteaux, du Jardin des sources et de la Varenne. L'association propose également un dimanche par mois des stages thématiques de trois heures.



06 87 03 58 31 -  
[www.eveildulotus.com](http://www.eveildulotus.com)