

## ATELIERS Qi Gong des 5 Saisons 2016-2017



<b>Elément Saison</b>	<b>METAL AUTOME</b>	<b>EAU HIVER</b>	<b>BOIS PRINTEMPS</b>	<b>TERRE INTERSAISON</b>	<b>FEU ETE</b>
<b>Samedi</b> 9h00 17h00	17 sept. 2016	10 déc. 2016	18 mars 2017	6 mai 2017	3 juin 2017

Tarif : **80€ l'atelier**. Possibilité d'assister à chaque atelier indépendamment.

### **Programme :**

- Les 5 éléments en tant qu'ensemble fondamental du Qi Gong : Les 5 éléments et les 5 organes majeurs.
- Repérage et étirement des méridiens associés aux 5 éléments.
- Les 5 mouvements énergétiques de base.
- Approche sensorielle de chacun des 5 éléments, dans son corps : Jeu de la Boussole.
- Développement la Vision Interne : Nei Shi Gongfu (« kung-fu de la sensation ou de la conscience interne ») Voyage Intérieur et Sourire Intérieur.
- Le Qi Gong des 5 Animaux : Wu Qin Xi + les Animaux Divins
- L'enchaînement des 5 éléments.
- Le Qi Gong des Saisons pour façonner l'Elixir Interne : support écrit fourni à chaque atelier contenant les notes de cours des exercices travaillés.