

ATELIERS Qi Gong Santé Saison 2018-2019



Programme :

Le samedi de 9h à 18h	S'initier et se perfectionner aux techniques de Qi Gong Santé afin de renforcer son corps, améliorer sa concentration, harmoniser ses énergies, apaiser son esprit afin d'aboutir à l'équilibre des forces en mouvement.
13 octobre 24 novembre	<p>Shi Er Fa : Les 12 Méthodes Qi Gong Moderne</p> <p>Créée par M. Zhang Guangde, méthode d'autorégulation de la circulation du Qi et du sang dans les méridiens, destinée à accroître les fonctions des cinq Organes et des six Entrailles en vue de prévenir et traiter les maladies. Mouvements gracieux et facile à apprendre.</p>
22 décembre 19 janvier	<p>MaWangDui DaoYin Shu : la Bannière Qi Gong Moderne</p> <p>Les exercices sont basés sur les illustrations du Daoyin nom d'une peinture déterrée d'un tombeau datant de l'époque des Han sur le site de Mawangdui. Entretenir sa sante à travers le pivotement, le fléchissement et l'étirement des membres et du tronc. Concilier l'activité mentale et le mouvement du corps, alternance entre mouvements tendus et détendus.</p>
16 février 16 mars	<p>Ba Duan Jin : Les 8 pièces de Brocard Qi Gong Traditionnel Ancien</p> <p>Le Ba Duan Jin améliore le système respiratoire, la mobilité des membres, la flexibilité des articulations, le système nerveux et l'équilibre, renforce la fonction cardiovasculaire, aide à guérir des maladies telles que la sclérose des artères et l'ostéoporose, augmente la fonction immunologique du corps et retarde le vieillissement, prolonge la durée de vie.</p>
6 avril 18 mai	<p>Wu Qin Xi : Les 5 animaux Qi Gong Traditionnel Ancien</p> <p>Créée par Hua Tuo, célèbre médecin de la dynastie des Han de l'Est (25-220). Techniques de respiration et de</p>

conduite du Qi qui s'inspirent de l'étude des mouvements et comportements des animaux comme le tigre, le cerf, l'ours, le singe, et la grue, en suivant les règles des fonctions des organes internes et des méridiens, ainsi que le principe de la circulation du Qi et du sang dans le corps humain.

Possibilité de participer à chaque atelier indépendamment.

Pour les personnes en formation d'enseignant, ces cycles Qi Gong Santé couvriront sur 2 ans tout le corpus des Gong Fa codifiés par l'Association Chinoise de Qi Gong Santé.

Possibilité de prise en charge Formation Professionnelle.

Tarif : **80€/atelier**