

ATELIERS LES 5 ELEMENTS Saison 2014-2015



Elément Saison	METAL AUTOME	TERRE INTERSAISON	EAU HIVER	BOIS PRINTEMPS	FEU ETE
Vendredi 9h00 13h00	3 oct. 2014	7 nov. 2014	5 déc. 2014	13 mars 2015	29 mai 2015
Samedi 14h00 18h00	4 oct. 2014	8 nov. 2014	6 déc. 2014	14 mars 2015	30 mai 2015

Tarif : **50€ 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.