

ATELIERS Qi Gong Santé Saison 2020-2021



Programme :

<p>Le samedi de 9h à 18h</p>	<p>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.</p>
<p>31 octobre 14 novembre</p>	<p>Les 5 éléments Qi Gong Moderne Codifié par Alain Baudet, cet enchaînement nous permet de renforcer les 5 mouvements de l'énergie. Il s'agit d'une pratique accessible à tous, qui est issue du Tao de l'Harmonie.</p>
<p>05 décembre 30 janvier</p>	<p>Tai Ji Yang Sheng Zhang : Qi Gong forme du bâton Qi Gong Moderne Les mouvements sont souples, doux et continus, alternant dynamisme et immobilisme + élégance. la conduite des mouvements par le bâton renforce la cohérence entre le corps et l'esprit. Travail de l'axe et de l'épine dorsale Combinaison du massage et du mouvement du bâton. Le bâton est le prolongement des bras, il doit fusionner avec le pratiquant. union corps/bâton, la taille est l'axe. le mouvement du bâton entraîne celui des membres et affecte ensuite celui des organes. Un mouvement externe appelle un mouvement interne, ils sont complémentaires et interdépendants.</p>
<p>27 février 3 mars</p>	<p>MaWangDui DaoYin Shu : la Bannière Qi Gong Moderne 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.</p>

	Concilier l'activité mentale et le mouvement du corps, alternance entre mouvements tendus et détendus.
15 mai 29 mai	<p>Yi Jin Jing : exercices d'assouplissements des muscles Qi Gong Traditionnel Ancien</p> <p>Caractérisé par des mouvements décontractés, souples et gracieux, cet enchaînement met l'accent sur les mouvements des membres et des organes internes par l'extension, le fléchissement et le pivotement de la colonne vertébrale afin de fortifier la santé et de prévenir les maladies.</p> <p>La pratique du Yi Jin Jing est bénéfique au système respiratoire, à la flexibilité, à l'équilibre, et à la force musculaire. Elle peut aussi prévenir et guérir les maladies des articulations, du système digestif, du système cardiovasculaire et du système nerveux.</p>

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**