

ATELIERS Qi Gong des 5 Saisons 2017-2018



Elément Saison	MÉTAL AUTOME	EAU HIVER	TERRE INTERSAISON	BOIS PRINTEMPS	FEU ETE
Samedi 9h00 17h00	2018	11 novembre 2017	20 janvier 2018	10 mars 2018	5 mai 2018

ATELIER SUPPLEMENTAIRE : reprise des 5 Saisons : Samedi 2 juin 2018

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.