

Ateliers formation Qi Gong 2022-2023

Série d'ateliers qui combinent formation et pratique afin d'aborder le Qi Gong en d'appuyant sur les fondements de l'énergétique chinoise. Pendant les ateliers, nous alternerons la pratique et les apports théoriques qui nous permettent d'explicitier ce qui sous-tend les techniques du Qi Gong. Une approche qui se nourrit de plus de 20 années d'enseignement.

1- Samedi 21 janvier 2023 Notions de bases du Qi Gong

- a. positionner ses appuis terre et ciel : YIN/YANG
- b. trouver le point de neutralisation des forces : Les 5 mouvements de l'énergie, les 5 éléments, les saisons, les organes, les correspondances.
- c. Le Qi, Les 3 trésors SAN BAO

objectif : s'ancrer, se centrer, se mettre en mouvement en résonance avec les lois de l'énergétique.
mots - clé : *verticalité/horizontalité, axe essentiel/existential –axe relationnel, enracinement - force/contre force*

Techniques : Wudang, les 5 éléments

2- Samedi 4 février 2023 Travail de l'énergie interne : Gong et Qi

- a. libérer ses carapaces et ressentir son énergie interne
- b. utiliser les points d'appui justes pour libérer et dynamiser son énergie

objectif : libérer son énergie interne et se nourrir de toutes les énergies environnantes
mots - clé : *relaxation - détente des fascias - ondulation - étirements/bâillements – visualisation- détente musculaire*

Techniques : Le Pakua- Postures statiques

3- Samedi 1^{er} avril 2023 Entre relâchement et tension, trouver le tonus juste : Yi-WuWei-Song

- a. Respirer et détendre ses diaphragmes
- b. Se renforcer pour unifier son corps

objectif : contacter son corps global

mots - clé : techniques de respiration en Qi Gong- étirements et mobilisation du diaphragme- le silence entre les intentions

Techniques : les 3 niveaux de respiration, méditation, gainage et renforcement, les 6 sons.

4- Samedi 13 mai 2023 Les voies de circulation de l'énergie

objectif : le Qi Gong pour la circulation de l'énergie dans les méridiens

mots - clé : *les lois de l'énergie-les méridiens-*

Techniques : Mawangdui

Corinne Forquez

Maison du Qi Gong

4, rue Dumenge 69004 Lyon

04 78 28 60 35

06 42 39 11 47

Le travail :

Etude, pratique et analyse de mouvements, postures, enchaînements et méditation qui sont propres à la pratique traditionnelle du Tao. L'objectif est de se mettre dans les meilleures conditions de réceptivité et d'écoute pour contacter son être véritable afin de tendre à en être l'expression authentique. C'est aussi et avant tout un travail d'éveil à l'harmonie, à la vitalité et à l'épanouissement de la vie en soi.

Modalités d'inscription :

Les personnes intéressées par ces ateliers peuvent s'inscrire indépendamment sur chaque atelier ou suivre le cursus des 4 dates.

Les inscriptions seront prises au plus tard une semaine avant l'atelier.

Merci de me prévenir de votre participation par sms ou mail.

Le prix est de 60€ par atelier et par personne. 30€/ ½ journée

Durée :

Les cours se déroulent sur 4 ateliers, le samedi, de 9h30 à 12h30 et 14h30 à 17h30.

Les 4 thèmes proposés sont l'expression de ce qui me semble important de poser en préambule à la pratique et à l'accompagnement de l'expression de soi dans la globalité de son être. Je les ai sélectionnés parce qu'ils vont vous permettre dans un premier temps de faire connaissance avec les différents aspects de la pratique, et aussi parce qu'ils sont abordés dans une logique qui respecte le processus de la construction physique et énergétique.