

Ateliers mensuels de Qigong

Les ateliers mensuels sont des occasions de découvrir ou d'approfondir une forme qigong, tant sur les aspects pratiques que théoriques. Ils sont accessibles aux débutants et ciblent des thèmes simples et pratiques, avec des exercices faciles à intégrer et à reproduire chez soi. Ils sont organisés sur des temps courts entre 2h00 à 4h00 en fonction du thème.

Guo Lin Qi Gong – Marches « xi xi hu »

Présentation : Exercices de santé mis au point par Mme Guo Lin pour lutter contre le cancer. Ces exercices consistent principalement en 5 marches rythmées, souvent appelées « marches xi xi hu ». En effet, « xi » est l'inspir et « hu » l'expir et chaque marche se fait sur une respiration spécifique de manière réguler les 5 organes principaux de la Médecine Traditionnelle chinoise (Poumon, Cœur, Rate, Rein, Foie).

Nous verrons également différents exercices respiratoires et étudierons quelques éléments théoriques de la Médecine Traditionnelle chinoise.

Organisation : 3 ateliers de 2 h00, de 15h00 à 17h00, le samedi

Dates : samedi 07 octobre, samedi 11 novembre, et samedi 09 décembre

Tarif : engagement sur les 3 ateliers : 60 €/pers.

D'autres thèmes seront proposés à partir de janvier 2018, parmi lesquels :

- Qigong pour le dos,
- Qigong pour les articulations et contre les problèmes d'arthrose/arthritis
- Qigong pour une meilleure digestion et une meilleure régulation du poids
- etc.

Cours thématiques pendant les vacances scolaires

Qigong pour l'automne et l'hiver : renforcer l'énergie des Poumons et des Reins, renforcer son immunité pour éviter les maladies liées au froid et à l'humidité

Lundi 23 & mercredi 25 octobre 2017

Qigong pour favoriser la digestion et la régulation de poids : le stress peut entraîner des soucis de digestion, et de régulation du poids. Exercices de respiration, des mouvements et des automassages peuvent aider à rétablir l'équilibre.

Lundi 12 & mercredi 14 février 2018

Tarif : 10 €/cours/pers. - 16 € pour les 2 cours de la semaine

Horaires : de 18h45 à 20h00



LE CORPS CONSCIENT

Contact & inscription : Bruno Blas – Tél.:06.21.78.03.01.
contact@lecorpsconscient.com - www.corps-energie-conscience.com

Programme des activités Reiki Ho

Stage de découverte du 1er degré - Shoden

Dates : - samedi 14 & dimanche 15 octobre 2017

- samedi 27 & dimanche 28 janvier 2018

Tarif : 180 €

Shuyo Kai shoden

Accessible aux élèves ayant au moins suivi un stage du premier degré.

Organisation : de 19h00 à 21h30

Dates : - vendredi 22 septembre 2017

- mardi 24 octobre

- vendredi 10 novembre

- vendredi 1^{er} décembre

- vendredi 12 janvier 2018

- vendredi 02 février

- mardi 13 février

Shuyo Kai chuden

Accessible aux élèves ayant au moins suivi un stage du 2ème degré.

Organisation : de 19h00 à 21h30

Dates : - vendredi 13 octobre 2017

- vendredi 08 décembre

- vendredi 26 janvier 2018

- mardi 13 février

Tarif : à l'unité, 24 €/pers. - forfait 5 shuyo kai : 100 €, forfait 10 shuyo kai : 180 €

Ateliers d'approfondissement shoden

Accessible aux élèves ayant au moins suivi un stage de découverte du 1er degré

Organisation : de 9h30 à 17h30

Dates :

- dimanche 26 novembre 2017 « le cœur du Reiki » - 60 €

- week end du 03 et 04 février 2018 « Pratique et guérison »

Ateliers d'approfondissement chuden

Accessible aux élèves ayant au moins suivi un stage du 2ème degré

Organisation : de 9h30 à 17h30

Dates :

- dimanche 24 septembre 2017 - 60 €

- dimanche 14 janvier 2018 - 60 €



LE CORPS CONSCIENT

Contact & inscription : Bruno Blas – Tél.:06.21.78.03.01.
contact@lecorpsconscient.com - www.corps-energie-conscience.com