QIGONG

Programme des activités de janvier à juin 2018

Après-midi découverte du Qigong (gratuit) - **Samedi 13 janvier de 14h30 à 16h30**
avec l'Association Poitevine Qigong & Arts Martiaux

Stages « bâton de santé » : Tai Ji Bang / Tai Ji Chi
Samedi 28 avril – 10h00 à 17h30
Samedi 26 mai – 10h00 à 17h30
Samedi 16 juin – 10h00 à 17h30

Tarif pour les 3 journées : 180 €

Ateliers « mensuels » de Qigong - le samedi de 15h00 à 17h00
Qigong / articulations - 20 janvier
Qigong / dos 1 - 03 mars
Qigong / dos 2 – 05 mai
Qigong / détente, apaisement - 02 juin

Tarif : 20 €/ atelier

Cours pendant les vacances scolaires
Lundi 19 & mercredi 21 février – de 18h45 à 20h00
Qigong pour améliorer la digestion et la régulation du poids

Lundi 09 & mercredi 11 avril – de 18h45 à 20h00
Qigong pour détendre la nuque et les épaules

Stage de Qigong : Sensation & mobilisation du Dan Tian (Hara) - Sam. 23 & dim. 24 juin
de 9h30 à 18h30

Tarif : 120 €

Stage de Qigong & méditation - Sam. 14 & dim. 15 juillet
de 9h30 à 18h30

Renseignements & inscriptions : Bruno Blas – Tél. : 06.21.78.03.01.
contact@lecorpsconscient.com - www.corps-energie-conscience.com
Le Corps Conscient - 2194, route de la Gare - 86550 Mignaloux-Beauvoir

LE CORPS CONSCIENT

Descriptif des ateliers et stages

Ateliers « mensuels » de Qigong
Qigong / articulations – exercices simples pour prendre conscience et mobiliser en douceur la majorité des articulations, y compris les vertèbres. Cet atelier est une très bonne préparation aux ateliers sur le dos
Qigong / dos – deux ateliers progressifs pour apprendre à détendre le dos et lui redonner de la mobilité
Qigong / détente, apaisement - exercices simples pur favoriser la détente corporelle et l'apaisement émotionnel

Stages « bâton de santé » : Tai Ji Bang / Tai Ji Chi
La pratique du petit bâton de santé est issu de la tradition énergétique chinoise. Il existe plusieurs façons d'utiliser le bâton :
– une façon pour cultiver une force puissante, alors le bâton se nomme : "Bang"
– une façon pour cultiver une force douce et fluide, alors il se nomme : "Chi".

Tai Ji Bang : Routine de renforcement des muscles et des tendons, d'assouplissement des articulations.
Tai Ji Chi : Routine d'apaisement mental, visant le déblocage de points et trajets énergétiques importants, notamment en lien avec la Petite Circulation Céleste.

Sensation & mobilisation du Dan Tian (Hara)
Mouvements pour débloquer le bassin et les lombaires
Exercices de respiration pour sentir le Dan Tian
- Exercices de méditation pour activer et remplir le Dan Tian
Exercices pour initier les gestes à partir du Dan Tian
En fonction des participants, des exercices d'application pourront être proposés dans le domaine du Qigong, du massage et des soins énergétiques, des arts martiaux, etc.
Stage de perfectionnement

Stage de Qigong & méditation - Sam. 14 & dim. 15 juillet
Ce stage est l'occasion de couper avec le quotidien de manière à prendre du recul, à retrouver de la sérénité loin du stress et des soucis personnels et professionnels.
Venez découvrir et pratiquer des exercices de Qigong et de méditation que vous pourrez reproduire chez vous pour en bénéficier dans la durée.