

Les beaux jours reviennent, faites le plein de vitalité grâce au **QIGONG** !



Programme des activités - Qigong - Printemps-Eté 2018

Cours pendant les vacances scolaires

Lundi 09 & mercredi 11 avril – de 18h45 à 20h00

Qigong pour détendre la nuque et les épaules

Tarif : 10 €/ cours

Ateliers « mensuels » de Qigong - le samedi

Qigong / dos 1 – 05 mai de 10h00 à 12h00

Qigong / dos 2 – 05 mai de 15h00 à 17h00

Qigong / détente, apaisement - 02 juin de 15h00 à 17h00

Tarif : 20 €/ atelier

Stages « bâton de santé » : Tai Ji Bang / Tai Ji Chi

Les samedis 28 avril, 26 mai, 16 juin – 10h00 à 17h30

Tarif pour les 3 journées : 180 €

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

Tarif : 140 €

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 / dos – deux ateliers progressifs pour apprendre à détendre le dos et lui redonner de la mobilité

Qigong / détente, apaisement - exercices simples pour favoriser la détente corporelle et l'apaisement émotionnel

Stages « bâton de santé » : Tai Ji Bang / Tai Ji 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 shiatsu 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.