



LE CORPS CONSCIENT

Stages et ateliers de Qigong – saison 2018-2019

Ateliers mensuels de Qigong santé

Thème 1 - Qigong pour renforcer l'immunité 3h00

Le stress affaiblit nos défenses immunitaires, en particulier à l'automne et en hiver. Le Qigong propose différents exercices respiratoires, en mouvement et des automassages pour les renforcer.

Thème 2 - Qigong pour le dos 3h00

Mauvaise posture, gestes répétitifs, et stress se traduisent souvent par un mal de dos. Le Qigong propose des exercices physiques doux et efficaces pour retrouver un dos souple et mobile.

Thème 3 - Qigong pour favoriser la digestion et la régulation de poids 3h00

Le stress peut entraîner des soucis de digestion, et de régulation du poids. Exercices de respiration, en mouvement et des automassages peuvent aider à rétablir l'équilibre.

Thème 4 - Libérer sa respiration par le Qigong 3h00

Une meilleure respiration a un impact direct sur la gestion des émotions, les capacités de récupération, et une meilleure santé en général

Thème 5 - Qigong pour détendre la nuque et les épaules 3h00

Les tensions s'accumulent dans la nuque et les épaules. Le Qigong propose des exercices physiques doux et efficaces pour prévenir et apaiser les douleurs.

Thème 6 - Qigong de santé en 12 mouvements 3h00

Un qigong de santé simple pour aider chacun à avoir une meilleure hygiène de vie, et libérer ses tensions.

Thème 7 - Qigong de détente physique et d'apaisement émotionnel - automassages et méditation 3h00

Séries d'automassages pour libérer les tensions physiques, exercices de méditation (assis ou debout) pour s'apaiser mentalement et émotionnellement

Thème 8 - Qigong pour récupérer de la fatigue en fin de journée 3h00

Exercices simples en mouvements, automassages, respiration et méditation pour relâcher les tensions et mieux récupérer de la fatigue en fin de journée

Tarif : 30 €/ atelier

NB : il est nécessaire d'être titulaire d'une licence fédérale pour participer à ces ateliers.
Le coût de cette licence n'est pas incluse dans le prix des ateliers.

Date des ateliers : le samedi de 9h30 à 12h30

- 22 septembre – thème 2
- 20 octobre – thème 8
- 24 novembre – thème 1
- 15 décembre – thème 4
- 19 janvier – thème 5
- 16 février – thème 2
- 16 mars – thème 7
- 13 avril – thème 6
- 18 mai – thème 3
- 15 juin – thème 8



LE CORPS CONSCIENT

Stages de Qigong Yang Sheng

Stages d'approfondissement du Qigong pour les personnes désirant s'approprier des exercices pour une pratique personnelle visant une meilleure hygiène de vie, l'entretien du capital santé sur le long terme. Ils permettent de comprendre les outils théoriques et pratiques de la pensée chinoise pour réguler le corps, la respiration et le mental. Ils intègrent donc la pratique de la méditation taoïste.

Même si ces stages peuvent être suivis à la carte, ils sont proposés dans la logique d'une formation annuelle, formation conçue de manière à s'étaler sur plusieurs années avec un programme évolutif. Le Corps Conscient étant membre du réseau des enseignants de l'Ecole du Qi, les personnes qui le souhaitent peuvent valider leur cursus dans le cadre de l'Ecole du Qi.

La formation peut également être la base de la formation de futurs enseignants.

La progression se fait au rythme de chacun(e), avec la possibilité de valider des unités de valeur thématiques.

Programme indicatif de la première année :

- fondements théoriques du Qigong de santé : énergétique chinoise et de la pensée chinoise
- étude d'une forme avec bâton de santé du (Taiji Bang), des Ba Duan Jin (8 brocards de soie) et du Taiji Qigong de Jiao Guorui (forme simplifiée)
- étude du Zhan Zhuang Gong : postures debout 1, 2 et 3 de Jiao Guorui
- méditation et respiration : respiration bouddhiste, présence, détente, perception du Dan Tian

Programme indicatif des années suivantes :

- fondements théoriques du Qigong de santé : énergétique chinoise et de la pensée chinoise (suite)
- étude de 2 formes avec bâton de santé du (Taiji Bang et Taiji Chi), du Taiji Qigong de Jiao Guorui (forme simplifiée, puis forme ample ancienne), de l'ouverture des 12 méridiens (Shi Er Jin Mai Fa), des Grandes Spirales (Da Luo Shi)
- étude du Zhan Zhuang Gong : les 7 postures debout de Jiao Guorui
- méditation : respiration taoïste, activation du Dan Tian, Petite circulation céleste...

Planning de la première année :

- stage Qigong Yang Sheng 1 – samedi 13 octobre 2018 : thème principal « Ba Duan Jin » ; thème secondaire « Taiji Bang »
- stage Qigong Yang Sheng 2 – samedi 08 décembre 2018 : thème principal « Taiji Bang » ; thème secondaire « Ba Duan Jin »
- stage Qigong Yang Sheng 3 – samedi 02 février 2019: thème principal « Taiji Qigong »
- stage Qigong Yang Sheng 4 – samedi 06 avril 2019 : thème principal « Taiji Qigong » ; thème secondaire « Taiji Bang »
- stage Qigong Yang Sheng 5 – samedi 1er juin : thème principal « Taiji Qigong » ; thème secondaire « Ba Duan Jin »

Tarif :

- engagement annuel sur les 5 stages : 300 € - stage à l'unité : 75 €

NB : il est nécessaire d'être titulaire d'une licence fédérale pour participer à ces stages. Le coût de cette licence n'est pas incluse dans le prix des stages.