



LE CORPS CONSCIENT

Ateliers mensuels de Qigong santé – saison 2018-2019

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