



LE CORPS CONSCIENT

Stages et ateliers de Qigong – janvier à juin 2019

Ateliers mensuels de Qigong santé

Samedi 19 janvier - Qigong pour détendre la nuque et les épaules - de 9h30 à 12h30

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.

Samedi 16 février - Qigong pour le dos - de 9h30 à 12h30

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.

Samedi 16 mars - Qigong de détente physique et d'apaisement émotionnel - de 9h30 à 12h30

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

Samedi 13 avril - Qigong de santé en 12 mouvements - de 9h30 à 12h30

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

Samedi 18 mai - Qigong pour favoriser la digestion et la régulation de poids - de 9h30 à 12h30

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.

Samedi 15 juin - Qigong pour récupérer de la fatigue en fin de journée - de 9h30 à 12h30

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.

Stages d'approfondissement du Taiji Qigong

Samedi 02 février, 06 avril, 1^{er} juin - de 9h30 à 17h30

Ces stages sont proposés en complément des cours hebdomadaires de Qigong santé. Ils sont accessibles aux élèves inscrits en cours, ainsi qu'aux personnes ayant déjà pratiqué le Qigong pendant plusieurs années et désirant découvrir le Taiji Qigong.

Le Taiji Qigong du Professeur Jiao Guorui (forme moderne simplifiée).

C'est un Qigong en 15 mouvements, esthétique et efficace. Il favorise la mobilité musculaire et articulaire, la coordination, la circulation du sang et de l'énergie, l'apaisement mental et émotionnel.

La méthode du Professeur Jiao intègre également la pratique de 7 postures debout (Zhan Zhuang Gong), et de nombreux autres exercices, dont certains seront abordés dans ces stages.

L'acquisition de cette forme moderne simplifiée favorise l'apprentissage ultérieur de la forme ancienne « ample ».

Tarif : engagement sur les 3 stages : 180 €

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.