



## LE CORPS CONSCIENT

### Ateliers de Qigong – septembre 2019 à juin 2020

#### Ateliers mensuels de Qigong santé

**Samedi 12 octobre - 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 novembre - 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.

**Samedi 07 décembre - 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

**Samedi 18 janvier- 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

**Samedi 15 février - 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 14 mars - 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 04 avril - 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 mai - 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 juin - 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. Très efficace en préparation d'une activité physique pour éviter les blessures, mais également après l'effort pour diminuer le temps de récupération et les courbatures.

Tarif : 30 €/ atelier

NB : il est fortement recommandé 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.

## Ateliers mensuels de Qigong Yang Sheng

Ces ateliers d'approfondissement du Qigong Yang Sheng sont destinés aux 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 le programme est établi sur la durée d'une saison, la logique qui les sous-tend est celle d'une formation sur plusieurs années avec un programme évolutif.

Cette formation peut également être la base de la préparation aux passages de grades (duan) proposés par la fédération.

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

### Programme indicatif :

- fondements théoriques du Qigong, de l'énergétique chinoise et de la pensée chinoise
- étude du Zhan Zhuang Gong : postures debout
- méditation et respiration : respiration bouddhiste et taoïste, présence, détente, activation du Dan Tian
- étude de plusieurs Qigong mettant l'accent sur la mobilité et la souplesse du dos avec un travail spécifique sur la moelle épinière, dont le Daoyin des 4 dragons, le Qigong de la Grue Blanche (Bai He Qigong), le Qigong de la balle de Taiji (Taiji Qiu). Le travail de la colonne vertébrale est primordial pour améliorer sa santé : débloquent des points et des trajets énergétiques importants, libèrent des tensions profondes, éveillent les potentiels latents au niveau de la moelle épinière et du cerveau. Les mouvements en ondulation effectuent également un massage intense des organes internes.
- approche progressive de la méditation de la Petite Circulation Céleste (Xiao Zhou Tian), un des aspects fondamentaux pour approfondir sa pratique du Qigong et gagner en efficacité tant sur le plan de la santé, de la pratique martiale que du développement personnel.

Les 3 premiers ateliers poseront les bases et peuvent être suivis par les personnes motivées par la libération des tensions dans le dos, mais qui ne souhaitent pas approfondir les aspects énergétiques et méditatifs.

### Organisation :

Le dimanche, une fois par mois, de 14h30 à 17h30

13 oct., 17 nov., 08 déc. 2019

19 jan., 16 fév., 15 mars, 05 avr., 17 mai, 14 juin 2020

### Tarif :

- 3 premiers ateliers : 100 €
- engagement annuel sur les 9 ateliers : 250 €

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.

## **Stage Qigong, marche & méditation**

**du vendredi 08 mai au dimanche 10 mai 2020**

Ce stage est l'occasion de couper avec le quotidien,

- de prendre du recul par rapport à vos soucis personnels et professionnels,
- de retrouver de la sérénité,
- de prendre le temps de respirer,
- de vous libérer des tensions physiques.

Accordez-vous 2 jours et demi de pause dédiés à votre bien-être.

Venez découvrir et pratiquer des exercices de Qigong et de méditation que vous pourrez reproduire chez vous pour en bénéficier dans la durée.

Ces temps de pratique seront associés à de la marche dans la nature qui permettra aussi de nous rendre sur des lieux agréables et de faire le plein d'énergie, en fonction de la météo.

**Programme indicatif**, qui sera adapté en fonction des participants :

- Qigong de la sagesse (Zhi Neng Qi Gong 1) ou Qigong des grandes spirales (Da Luo Shi)
- Qigong de la marche des cercles, « respiration cosmique »
- Introduction à différentes méthodes de méditation dans la tradition du Qigong

**Tarif** : 170 €

**Horaires** : Accueil vendredi à partir de 14h00

Temps de pratique :

Vendredi de 14h30 à 18h00

Samedi de 9h30 à 12h30 et 15h00 à 18h00

Dimanche de 9h30 à 12h30 et 14h30 à 17h00

**Hébergement et restauration** : nous consulter