

Possibilités d'hébergement



Gîtes avec 1 chambre double, 1 chambre avec lits superposés et gigognes, 1 salle de bain (douche), cuisine, salon, terrasse couverte.
A 100 m des commerces et de la halte ferroviaire.

Informations & inscriptions :

Bruno Blas
06.21.78.03.01.

contact@lecorpsconscient.com

Blog :
<https://assoqigong86.fr>

Avec le soutien de
la communauté de communes



QIGONG, MEDITATION & ENERGETIQUE CHINOISE Prendre sa santé en mains

Stage de formation ouvert à tous
du lundi 20 au vendredi 24 juillet 2020
Roches-Prémarie-Andillé (86)



Stage animé par Bruno Blas
Professeur diplômé d'État
DEJEPS AEC Qigong





Ce stage vise à vous donner les bases théoriques et pratiques du Qigong et de la méditation selon les principes de l'énergétique chinoise pour permettre à chacun(e) de s'approprier les exercices de Qigong et de méditation au bénéfice de sa santé.

Il facilitera ainsi l'apprentissage ultérieur du Guigen Qigong pour les personnes qui participeront au stage de Guigen Qigong reporté en juillet 2021.



Le programme du stage

• **Au niveau pratique :**

- le Qigong de l'ouverture des 12 méridiens : série d'étirements pour libérer les blocages énergétiques des 12 méridiens principaux pour une meilleure circulation du Qi, assouplir et tonifier l'ensemble du corps,

- la méditation du sourire intérieur et le Qigong des 6 sons thérapeutiques pour réguler les organes-fonctions (zang fu) et dissoudre les émotions perturbatrices,

- la toilette énergétique : mettre en œuvre les automassages pour détendre les muscles et stimuler les principaux points énergétiques par acupression,

- divers exercices respiratoires et méditatifs, en position assise ou allongée, pour apaiser le mental, libérer le diaphragme, favoriser le massage interne des organes.

• **Au niveau théorique :**

- le Yin-Yang, le Taiji, les 5 éléments,

- les 12 méridiens principaux,

- les 5 organes et les 6 entrailles (zang fu),

- les 3 trésors (san bao)

- santé et émotions selon la MTC

- le Dan Tian (centre énergétique principal)

- les différentes qualités d'énergie

Organisation

L'enseignement se déroulera du lundi 20 au vendredi 24 juillet 2020, sur environ 6 heures/jour.

Les horaires seront les suivants : 9h30 à 12h30 et 15h00 à 18h00. Mais ils pourront être adaptés en fonction de la météo, notamment en cas de canicule.

Des supports pédagogiques écrits seront distribués pour faciliter l'apprentissage et la mémorisation.

Une attestation de formation sera délivrée en fin de stage.

Lieu du stage

Salle de danse du complexe sportif des Roches-Prémarie-Andillé (86340)

éventuellement déplacé à la salle intercommunale de la Prairie de la Bourgeoisie à Iteuil (86240), en cas d'un nombre élevé de participants.

Les deux lieux ne sont distants que de 7 Km.

Tarif (coût de l'enseignement)

- 270 € pour les adhérents à l'APQAM

- 300 € pour les extérieurs

Enseignant : Bruno Blas

Professeur diplômé d'État (DE JEPS AEC Qigong) et affilié à la Fédération des Arts Energétiques et Martiaux Chinois (F.A.E.M.C.)

Près de 40 années de pratique des arts énergétiques et martiaux.

Enseignant de Qigong depuis 17 ans.

