



LE CORPS CONSCIENT

Ateliers mensuels de Méditation & énergétique chinoise septembre 2020 à juin 2021

Samedi 17 octobre - Relâcher le corps, apaiser l'esprit : méditation « song » - de 10h00 à 12h00

La base de la méditation est de faire le lien entre Terre et Ciel, en veillant à ne pas interférer, ce qui se traduit habituellement par des tensions musculaires et mentales. La méditation « song » aidera à trouver le relâchement en profondeur.

Samedi 14 novembre - Verticalité, présence, énergie - de 10h00 à 12h00

Lorsque les tensions sont apaisées, l'axe peut être maintenu naturellement pour favoriser une présence vigilante et paisible. La sensibilité peut être affinée pour percevoir le mouvement de l'énergie.

Samedi 12 décembre - Présence au corps & automassages - de 10h00 à 12h00

Les automassages sont un moyen très efficace pour éveiller la conscience du corps physique et de l'énergie qui le parcourt. Il sont une aide précieuse pour habiter son corps en conscience.

Samedi 16 janvier - Respiration et méditation - de 10h00 à 12h00

Une meilleure respiration a un impact direct sur la gestion des émotions et sur la santé en général. C'est aussi une voie d'accès privilégiée pour modifier sa conscience.

Samedi 06 février - Sentir et activer le *dan tian* - de 10h00 à 12h00

Aucune méditation profonde avec circulation d'énergie ne peut être envisagée sérieusement sans l'activation du *dan tian*. Ce centre énergétique sert de référence dans la pratique du Qigong et de la méditation taoïste.

Samedi 06 mars - Méditation du sourire intérieur aux 5 organes (*zang*) - de 10h00 à 12h00

Grand classique de la méditation taoïste, le sourire intérieur est à la fois la base et le résultat des pratiques spirituelle chinoise visant à vivre un état de joie sereine aussi stable que possible. Cette méditation a des effets nets tant sur la régulation des émotions que sur la physiologie des principaux organes internes.

Samedi 03 avril - Respiration taoïste et vitalité - de 10h00 à 12h00

La respiration abdominale inversée - ou respiration taoïste - est une technique clé pour augmenter la vitalité. C'est aussi une étape nécessaire pour évoluer vers des exercices énergétiques plus avancés.

Samedi 08 mai - Champ énergétique, Vaisseau Ceinture et « qi gardien » (*wei qi*) - de 10h00 à 12h00

En complément à l'activation du *dan tian*, l'activation du Vaisseau Ceinture est très utile pour activer le « qi gardien » et renforcer ainsi l'ensemble de notre champ énergétique (et notamment nos défenses immunitaires).

Samedi 12 juin - Respiration par les os - de 10h00 à 12h00

La respiration par les os est une méditation qui a de nombreux effets bénéfiques sur la santé. Cette technique complétera le travail sur le « qi gardien ».

Tarif :

Les ateliers proposant une progression pédagogique et technique sur la saison, un engagement sur l'ensemble des ateliers est souhaitable : 180 € pour les 9 ateliers

Atelier à l'unité : 28 €

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.



LE CORPS CONSCIENT

Ateliers mensuels thématiques de Qigong septembre 2020 à juin 2021

Samedi 17 octobre - Verticalité : relâcher la périphérie et tonifier le centre - de 14h30 à 17h30

La base du Qigong est de se positionner en conscience entre Terre et Ciel. Pour cela, il est nécessaire de prendre en compte la structure corporelle : renforcer les muscles profonds et détendre les muscles superficiels. Mais il s'agit aussi d'augmenter notre enracinement et d'améliorer la qualité de notre présence.

Samedi 14 novembre - Réguler l'énergie entre le haut et le bas - de 14h30 à 17h30

De nombreux soucis de santé (migraines, insomnie, acouphènes, problèmes d'équilibre, surmenage, etc.) sont dus à un excès d'énergie en haut du corps. Des exercices de Qigong, issus de différentes sources, aident à réguler l'énergie entre le haut et le bas du corps.

Samedi 12 décembre - Qigong pour les Poumons - de 14h30 à 17h30

Les tensions dans les épaules, la poitrine et le haut du dos limitent notre capacité respiratoire et risquent d'entraîner des stagnations d'énergie au niveau des poumons. Celle-ci peut être en lien avec différents problèmes de santé comme : l'asthme, le cancer du sein, une faiblesse immunitaire, etc. Des mouvements de différentes méthodes permettent de redonner de la mobilité et de renforcer l'énergie des Poumons.

Samedi 16 janvier- Améliorer la coordination gauche/droite, avant/arrière, haut/bas - de 14h30 à 17h30

La pratique du Qigong vise à développer une conscience de l'ensemble du corps. De nombreux exercices favorisent la coordination dans les 6 directions. Cela n'entraîne pas que le corps, mais également diverses capacités du cerveau.

Samedi 06 février - Ouvrir Ming Men et renforcer l'énergie des Reins - de 14h30 à 17h30

Ming Men, « la porte de la vie/destinée » et les Reins sont des centres énergétiques essentiels pour maintenir une vitalité optimale. Mouvements de mobilisation de la colonne lombaire, respiration, automassages : les moyens pour agir sur ces centres énergétiques sont nombreux.

Samedi 06 mars - Dégager et détendre les épaules - de 14h30 à 17h30

Garder les épaules basses est une recommandation permanente en Qigong. Mais les tensions s'accumulent dans les épaules. Voyons comment certains mouvements de Qigong apportent une réponse pour libérer le mouvement des bras, pour prévenir et apaiser les douleurs au niveau des épaules.

Samedi 03 avril - Assouplir et tonifier le dos (Ba Duan Jin, Yi Jin Jing) - de 14h30 à 17h30

De nombreux enchaînements classiques (Ba Duan Jin, Yi Jin Jing, etc.) proposent des mouvements efficaces pour retrouver un dos souple, mobile et tonique.

Samedi 08 mai - Etirement des fascias et libération du diaphragme - de 14h30 à 17h30

Le travail spécifique sur les fascias permet de redonner de l'amplitude musculaire et articulaire dans l'ensemble du corps. En lien avec le déblocage du diaphragme, il permet de retrouver une respiration beaucoup plus profonde.

Samedi 12 juin - Qigong pour le cœur - de 14h30 à 17h30

Bien que le Qigong soit essentiellement composé de mouvements doux et lents, il offre des solutions pour prévenir les problèmes cardiaques et pour accompagner la convalescence suite à un accident cardiovasculaire.

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.