

# Programme

## Qu'est ce que le Guolin Qigong ?

Il s'agit d'un qigong - donc d'un ensemble de pratiques psychocorporelles d'origine chinoise - dont la caractéristique principale est le large emploi de diverses techniques de marches. Quoi de plus naturel, de plus évidemment susceptible de nous maintenir en bonne santé que la marche ! Les marches pratiquées dans le Guolin qigong ont ceci de particulier qu'elles mettent l'accent sur une respiration spécifique et sur des mouvements harmonieux et rythmés de tout le corps.

### Les techniques enseignées :

Au cours de ce stage, nous ferons l'apprentissage de nombreuses techniques du Guolin Qigong en lien et autour de ces marches :

- Préparation et ouverture (*Yu bei gong*)
- Marches lentes, moyennement rapides, rapides, très rapides, ainsi que les marches sur 1, 2 et 3 pas (*Dian bu gong*)
- Marches sur place, lentes et rapides.
- La technique « monter-descendre » dans les 4 directions pour ouvrir et harmoniser les 3 dantians.
- L'exercice de clôture (*Shou gong*)
- La technique de stimulation des mains.
- Les automassages des yeux et du visage.
- Les mouvements de l'ours (un des animaux des « *wu qin xi* »)

### La pratique :

Que ce soit dans un cadre thérapeutique ou celui du simple maintien de la bonne santé, la durée et la régularité de la pratique est primordiale. Ce stage sera l'occasion, en alternant des périodes d'apprentissage avec de longues périodes de pratiques, de rentrer dans cette notion de durée qui seule nous permettra, à l'issue de ces deux jours, d'ancrer notre motivation. A cet effet, une partie du stage s'effectuera sur les chemins, en forêt, à proximité du village (un covoiturage sera mis en place). Le reste du temps, nous pratiquerons en plein air, dans le parc de Chamborigaud, si la météo le permet, sinon à « L'atelier du rien du tout », au dessus de la gare SNCF.

**A l'issue du stage, un document récapitulatif accompagné d'un support vidéo sera mis à disposition des participants.**

# Renseignements pratiques

**Ce stage s'adresse à tous. Débutants ou avancés, aucune connaissance préalable du qigong n'est nécessaire. Il suffit de savoir marcher !**

### Horaires :

#### Samedi 4 Juin 2022 :

**Inscriptions à partir de 09H00**, au parc municipal de Chamborigaud, ou à « L'atelier du rien du tout », selon la météo.

**09H30 – 12H00** Apprentissage.

**12H00 – 13H30** Pause repas, tiré du sac ou restaurant.

**13H30 – 17H00** Pratique en forêt.

#### Dimanche 5 Juin 2022 :

**09H00 – 12H00** Apprentissage.

**12H00 – 13H30** Pause repas, tiré du sac ou restaurant.

**13H30 – 16H00** Pratique en forêt.

**16H00 – 16H30** Retour, bilan.

### Tenue :

Tenue souple et confortable. Attention aux chaussures qui seront légères et souples (tennis ou sandales...) Prévoir pour les sorties en forêt un petit sac à dos pour l'eau et les affaires personnelles, pour ne pas gêner les mouvements et la marche.

### Hébergement :

Il existe de nombreuses solutions au village ou dans les environs : Campings, hôtels, gîtes, chambres d'hôtes... Renseignements : Mairie de Chamborigaud **04 66 61 47 36**. Office de tourisme Génolhac **04 66 61 09 48**, ou me contacter directement si vous rencontrez la moindre difficulté.

### Coût et modalités d'inscription :

L'enseignement est gratuit pour les 2 jours, soit 12 heures de formation. Participation aux frais d'organisation libre et facultative.

### L'INSCRIPTION EST OBLIGATOIRE !

Une confirmation vous sera envoyée 10 jours avant le stage. Vous serez informé la veille du stage du lieu de rendez-vous (parc ou salle) en fonction des prévisions météo.

Adressez le bulletin d'inscription ci-joint dûment rempli :

**Yves Lorand, La Gare, 30530 CHAMBORIGAUD.**

**Tel : 06 14 63 05 01**

# Stage de

# GUOLIN QIGONG

**Sam. 4 et Dim. 5  
Juin 2022**

*Dans les Hautes Cévennes à :*

**CHAMBORIGAUD (30530)**



**Tel : 06 14 63 05 01**

**le.dragonbleu@yahoo.fr**

**www.qigonghautescévennes.com**