

Qi Gong

Le Qi Gong fait partie de la médecine traditionnelle chinoise.
C'est un art énergétique qui remonte à plus de 5 000 ans.

« Qi » signifie énergie, souffle.

« Gong » signifie mouvement, entraînement, répétition, travail.

Le Qi Gong peut-être pratiqué de façon :

statique (posture) : cela permet de stocker l'énergie vitale.

dynamique (en mouvement) : ce qui permet de faire circuler le Qi.

Les mouvements lents sont synchronisés avec la respiration.

La combinaison de ces deux pratiques assure une harmonisation du Yin et Yang.

Le Qi Gong travaille sur trois dimensions de l'être : le corps physique, émotionnel et psychique.

Les bienfaits du Qi Gong sont nombreux :

- Assouplir et renforcer les muscles, les tendons, le cartilage.
- Soulager les douleurs articulaires.
- Développer sa concentration et la confiance en soi.
- (Re) trouver le calme intérieur et une meilleure gestion du stress.
- Revitalisation des organes internes.

Cette pratique est accessible à tout âge.

Tarifs

60,00 € pour les trois jours - payables par chèque à l'ordre de l'association « De la Source au Nuage ».

Matériel

- 1 tapis (gymnastique)
- 1 couverture
- 1 chapeau.
- 1 coussin ou zafu
- 1 tenue confortable

Vendredi 4 août

- Matin : - Echauffement,
- découverte des 20 mouvements de base
- Méditation.

Repas tiré du panier vers 12h30.

- Après-midi : - Echauffement,
- Découverte du Général de Santé (mouvements 1, 2, 3)
- Reprise des 20 mouvements - méditation.

Samedi 5 août

- Matin : - Echauffement
- Les 20 mouvements de base
- Général de Santé (mouvements 1, 2 , 3)

Repas tiré du panier vers 12h30.

- Après-midi : - Echauffement
- Découverte des mouvements 4, 5, 6
- Mouvements de base
- Méditation.

Dimanche 6 août

- Matin : - Echauffement
- Mouvements de base
- Général de Santé (mouvements 1 à 6)
- Méditation

Repas tiré du panier vers 12h30.

- Après-midi : - Echauffement
- Mouvements de base
- Général de Santé (mouvements 7 et8)
- Révision de l'enchaînement entier
- Méditation.