

ATELIERS ET STAGES DE QI GONG

ANNEE 2007/2008

LIAN GONG SHI BA FA ou entraînement des 18 méthodes

Samedi 27 octobre 2007

C'est une séquence complète de mouvements dont les effets thérapeutiques ont été largement mis en évidence depuis sa création.

Les Docteurs Zhuang et Zhou sont partis de bases anciennes et les ont perfectionnées à la lueur des connaissances de la médecine moderne. Ils ont ainsi mis au point une méthode naturelle de prévention et de soins de maladies comme les rhumatismes, l'hypertension ou les douleurs diverses dans la nuque, les épaules, le dos, le bassin, les jambes et les bras.

La popularité de cet exercice est maintenant très grande en Chine, car on peut la pratiquer à tout âge.

La première série comporte des exercices pour la prévention et la guérison des douleurs à la nuque et aux épaules.

La seconde concerne les douleurs dorsales et lombaires.

La troisième intervient dans la guérison de douleurs des hanches et des jambes.

Pour les personnes qui connaissent déjà les 18 méthodes, nous rajouterons une série de six mouvements pour la prévention et la guérison des douleurs aux articulations.

QI GONG DYNAMIQUE / QI GONG STATIQUE

Samedi 8 décembre 2007

Faire circuler l'énergie et nourrir le corps à travers :

- **des mouvements de base** que les maîtres pratiquent tout au long de leur vie. Leur progression suit la règle traditionnelle qui distingue trois parties dans l'être humain. Le haut du corps correspond au ciel, le tronc à l'homme, la partie inférieure à la terre.

Ces mouvements ont pour but de réveiller l'énergie dans le corps, de remettre le corps dans son mouvement énergétique global et mobilisent le cou, les épaules, les membres supérieurs et inférieurs, la colonne vertébrale et le bassin.

- **des postures statiques et des relaxations** qui permettent d'enraciner la conscience dans le corps, de le nourrir et de le faire respirer. Ce travail agit en profondeur et peut générer des transformations intérieures considérables.

ATELIERS DE MASSAGE ET D'AUTO-MASSAGE

Samedi 19 et Dimanche 20 janvier 2008

Les différentes techniques de massage ont pour but d'activer la circulation sanguine et de réguler les circuits énergétiques du corps. Après deux années de succès, nous proposons à nouveau ce stage sur deux jours.

Nous découvrirons (ou approfondirons) :

- les auto-massages les plus courants dans la pratique du Qi Gong et de la MTC*
- avec **Luc BAUMANN, somato-thérapeute en relation d'aide par le toucher**, nous aborderons le massage sous un autre angle. L'approche du massage est un acte important, il met en relation. Il s'agit d'être à l'écoute par le contact et la présence. Masser c'est aussi toucher et être touché.

*MTC = Médecine Traditionnelle Chinoise

QI GONG DU CŒUR

Samedi 8 et Dimanche 9 mars 2008

Il fait partie d'un ensemble de méthodes créées par Maître Zhang Guang De de la faculté d'éducation physique de Pékin : **le Dao Yin Yangshen Gong**.

Classiquement, la progression dans l'apprentissage se fait d'abord par le mouvement correct, puis la respiration associée au mouvement, enfin, l'éveil de la conscience pour guider l'énergie.

Sur le plan physique, ces méthodes travaillent beaucoup la souplesse du bassin, des poignets et des chevilles et renforcent l'enracinement.

Sur le plan énergétique, elles tonifient le corps en régularisant la circulation de l'énergie dans les méridiens. (On travaille particulièrement les extrémités des membres, où l'énergie est plus superficielle, donc plus facile à stimuler.)

Le Qi Gong pour apaiser le cœur et calmer le sang se pratique essentiellement en été. Il comporte huit mouvements et peut être pratiqué par tous.

JOURNEE DE REVISION

Samedi 7 juin 2008

Cette journée est destinée aux élèves qui souhaitent revoir ou approfondir une des formes suivantes :

LE SOUFFLE DU VENT

Le « souffle du vent » fait partie des Qi Gong généraux qui font travailler toutes les parties du corps. Il permet de développer l'écoute, la conscience et la connaissance de soi. Il nous fait prendre conscience de la relation entre le corps, le mental, l'attention et notre être profond.

Ce Qi Gong est très complet. Il comprend des exercices, des auto-massages et des respirations spécifiques.

Et/ou

DAO YIN BAO JIAN GONG ou Qi Gong pour renforcer la santé

Ce Qi Gong appartient à la méthode du **Dao Yin Yangshen Gong** (cf. descriptif du Qi Gong du cœur).

Le Qi Gong général pour renforcer la santé agit sur la globalité du corps et peut être pratiqué toute l'année. Il comporte également huit mouvements.

Le programme de cette journée s'efforcera de répondre aux attentes des participants.

NEI YANG GONG ou Qi Gong pour nourrir l'intérieur **(première partie)**

Juillet 2008

C'est un stage de trois jours dont les dates sont encore à définir.

La méthode de Qi Gong pour nourrir l'intérieur a été mise au point par le Docteur **LIU GUI ZHEN** qui a structuré le Qi Gong médical au centre national de Bei Dai He en Chine depuis les années 1950. Elle comporte 2 enchaînements dynamiques de 6 mouvements et 2 formes de respirations thérapeutiques. Nous aborderons la première partie dans ce stage.

La méthode dynamique du Nei Yang Gong s'appelle aussi « Qi Gong pour faire circuler l'énergie en renforçant les tendons ». Les respirations spéciales accroissent l'efficacité de chaque méthode.

Les mouvements permettent donc un entretien général du corps, des articulations, des muscles ainsi qu'une revitalisation profonde des organes internes.

Cette méthode est utilisée au centre de Bei Dai He dans un but thérapeutique.

La méthode statique comporte cinq relaxations pour nourrir la base.

Nous (re)découvrons ces relaxations qui régularisent surtout le corps en le décontractant.

Mme LIU YA FEI, la fille du Docteur LIU GUI ZHEN est l'héritière de cette méthode et l'enseigne en Chine comme en France.

QUELQUES PRECISIONS...

Ces stages sont **accessibles à tous**.

DATES	THEMES	TARIFS
Samedi 27 octobre 2007	Lian Gong Shi Ba Fa	50 Euros
Samedi 8 décembre 2007	Qi Gong statique Qi Gong dynamique	50 Euros
Samedi 19 et Dimanche 20 janvier 2008	Auto-massages et massages à deux	80 Euros
Samedi 8 et Dimanche 9 mars 2008	Qi Gong du coeur	80 Euros
Samedi 7 juin 2008	Journée de révision	50 Euros
Juillet 2008	Stage d'été (3 jours)	150 Euros

Horaires de stages: de 9h à 12h et de 14h à 18h

Lieu : Les stages auront lieu au 43a, Rue du Ladhof à COLMAR (à l'exception du stage d'été).

Paiement:

- pour les ateliers du samedi, le versement peut se faire le jour du stage
- pour les stages en week-end, 25% d'arrhes sont demandés. Ils seront restitués si l'empêchement est justifié.

Restauration : à définir avec les groupes.

Pour tout renseignement,

contacter Yolande GONZALEZ au 03-89-41-21-44 ou au 06-83-35-26-99

INSCRIPTION

(Coupon à renvoyer au 25b, rue d'Appenwihr 68280 LOGELHEIM)

Je soussigné(e): **NOM**.....**Prénom**.....

Adresse.....**Tél.**.....

m'inscris au stage: **Intitulé**.....**Date(s)**.....

et verse la somme deEuros

Fait à.....le.....

Signature

INSCRIPTION

(Coupon à renvoyer au 25b, rue d'Appenwihr 68280 LOGELHEIM)

Je soussigné(e): **NOM**.....**Prénom**.....

Adresse.....**Tél.**.....

m'inscris au stage: **Intitulé**.....**Date(s)**.....

et verse la somme deEuros

Fait à.....le.....

Signature

INSCRIPTION

(Coupon à renvoyer au 25b, rue d'Appenwihr 68280 LOGELHEIM)

Je soussigné(e): **NOM**.....**Prénom**.....

Adresse.....**Tél.**.....

m'inscris au stage: **Intitulé**.....**Date(s)**.....

et verse la somme deEuros

Fait à.....le.....

Signature

YOLANDE GONZALEZ

ENSEIGNANTE DE QI GONG

Ma pratique du QI GONG a commencé il y a 15 ans avec le Tai Ji Quan. La rencontre avec Song Arun, de l'association « Arts et Harmonie » a posé les premières balises de ce qui allait devenir mon métier. Depuis ce temps, j'ai suivi de nombreux enseignements de professeurs, maîtres et pères spirituels. J'ai passé ma maîtrise de REIKI en 1998.

A chaque pas, de nouveaux horizons s'ouvrent à moi. Et c'est pour partager ces expériences que j'ai choisi d'enseigner. Dans cet esprit, chaque cours est une invitation au voyage intérieur. On commence par prendre soin du corps physique, puis de l'Être dans sa globalité. Et plus l'Être s'incarne dans le corps, plus il est présent au monde... une merveilleuse présence !

Quelques renseignements...

Les cours

Durant l'année scolaire, j'enseigne le Qi Gong dans plusieurs structures à Colmar et à Wihr-au-Val. Pour en savoir plus sur les lieux, jours et horaires, vous pouvez me contacter au(x) numéro(s) ci-dessous.

Les stages

De nombreux ateliers et stages sont proposés en week-ends ou pendant les vacances scolaires, parfois en collaboration avec d'autres enseignants ou praticiens. Vous en trouverez le programme et le descriptif ci-après.

Pour plus de renseignements, vous pouvez me contacter au 03-89-41-21-44
ou au 06-83-35-26-99
ou à l'adresse email : gsygonzalez@wanadoo.fr