

ATELIERS ET STAGES DE QI GONG

ANNEE 2008/2009

LIAN GONG SHI BA FA ou entraînement des 18 méthodes

Samedi 27 septembre 2008

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 15 novembre 2008

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 24 et Dimanche 25 janvier 2009

Les différentes techniques de massage ont pour but d'activer la circulation sanguine et de réguler les circuits énergétiques du corps. Après son succès l'année dernière, nous proposons à nouveau ce stage, à partir du samedi après-midi.

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 DES 49 MOUVEMENTS (1^{ère} et 2^{ème} partie)

Samedi 21 et Dimanche 22 mars 2009

Pour ceux et celles qui souhaitent découvrir ou revoir cette méthode qui est la plus complète des méthodes du **Dao Yin Yang Sheng Gong**, car elle agit en profondeur.

L'enchaînement des 49 mouvements fait circuler l'énergie dans les douze méridiens principaux et dans les huit méridiens « curieux », nourrissant ainsi l'ensemble de la circulation énergétique du corps.

Il a une action particulièrement bénéfique sur :

- le système des cinq organes : foie, cœur, rate, poumons, reins.
- Le système immunitaire.
- La circulation du sang.

Les mouvements utilisent **les bases de la médecine traditionnelle chinoise** et s'appliquent à la grande circulation énergétique ainsi qu'aux cinq mouvements ou phases.

Cette méthode peut être utilisée par tous pour entretenir et renforcer la santé. Elle est également indiquée chez les personnes exposées aux maladies chroniques, affaiblies ou à la suite d'affections lourdes, pour favoriser le retour à la bonne santé et accroître l'énergie vitale. Elle ne doit cependant pas être pratiquée lors de crises aiguës ou en cas d'affaiblissement intense, où toute pratique de mouvements est alors déconseillée. En cas de doute, n'hésitez pas à demander un avis médical.

L'enchaînement complet est divisé en quatre parties :

- 1^{ère} partie : ouvrir les méridiens
- 2^{ème} partie : faire circuler l'énergie
- 3^{ème} partie : conduire l'énergie
- 4^{ème} partie : retourner à la source

Nous approfondirons les deux premières parties lors de ce stage.

QI GONG DES 49 MOUVEMENTS (3^{ème} et 4^{ème} partie)

Samedi 16 et Dimanche 17 mai 2009

Nous étudierons les deux dernières parties (cf. descriptif ci-dessus).

Il est conseillé d'avoir auparavant abordé les premières parties, soit lors du précédent stage ou du cours de l'année dernière.

QI GONG DU CŒUR

Samedi 13 et Dimanche 14 juin 2009

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.

QI GONG ET GEOBIOLOGIE

Samedi 27 juin 2009

Une sortie d'une journée aura lieu le samedi 27 juin pour découvrir deux pratiques qui ont un même but : l'harmonie de l'être avec lui-même et avec tout ce (tous ceux...) qui l'entoure.

Nous irons à la rencontre d'un site (à confirmer en fonction de la météo).

Nous pratiquerons quelques mouvements de base très simples pour contacter notre ressenti et chacun pourra s'initier à la géobiologie avec **Dominique Meyer**, formé par l'association des sourciers et géobiologues d'Alsace.

Les détails de cette journée seront communiqués ultérieurement.

NEI YANG GONG ou Qi Gong pour nourrir l'intérieur

(première partie)

4, 5 et 6 juillet 2009

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.

NEI YANG GONG ou Qi Gong pour nourrir l'intérieur

(seconde partie)

8, 9 et 10 juillet 2009

Cette seconde partie peut être pratiquée indépendamment de la première mais les personnes qui ont déjà étudié la première partie seront prioritaires.

Nous pratiquerons le deuxième enchaînement dynamique qui se compose de six mouvements et compléterons ce travail avec des relaxations et des exercices statiques.

Cette partie est moins physique mais plus interne.

QUELQUES PRECISIONS...

Ces stages sont **accessibles à tous**.

DATES	DESCRIPTIF	TARIFS	
Samedi 27 septembre 2008	Lian Gong Shi Ba Fa (18 méthodes de base)	55 Euros	
Samedi 15 novembre 2008	Qi Gong dynamique Qi Gong statique	55 Euros	
Samedi 24 et Dimanche 25 janvier 2009	Automassages et massages à deux	90 Euros	
Samedi 21 et Dimanche 22 mars 2009	Qi Gong des 49 mouvements (1 ^{ère} et 2 ^{ème} partie)	90 Euros	
Samedi 16 et Dimanche 17 mai 2009	Qi Gong des 49 mouvements (3 ^{ème} et 4 ^{ème} partie)	90 Euros	
Samedi 13 et Dimanche 14 juin 2009	Qi Gong du coeur	90 Euros	
Samedi 27 juin 2009	Sortie Qi Gong et géobiologie	40 Euros	
Samedi/Dimanche/Lundi 4/5/6 juillet 2009	Qi Gong pour nourrir l'intérieur (1 ^{ère} partie)	170 Euros	250 Euros
Mercredi/Jendredi/Vendredi 8/9/10 juillet 2009	Qi Gong pour nourrir l'intérieur (2 ^{ème} partie)	170 Euros	

Note : ce programme est prévisionnel et peut subir des modifications. Il est préférable de me contacter pour s'en tenir informé.

Horaires de stages: de 9h à 12h et de 14h à 18h (à l'exception de la sortie)

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**.....

Email.....

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**.....

Email.....

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**.....

Email.....

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 16 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 (vallée de Munster):

Lundi 9h/10h30 à Wihr-au-Val (groupe avancé)

Lundi 10h30/12h à Wihr-au-Val

Mardi 9h/10h30 à Colmar

Mardi 18h30/20h à Wihr-au-Val

Jeudi 9h/10h30 à Colmar

Jeudi 18h30/20h à Colmar

Vendredi 9h/10h30 à Colmar (seniors)

Pour en savoir plus, 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