

ATELIERS ET STAGES DE QI GONG

ANNEE 2010

ATELIERS DE MASSAGE ET D'AUTO-MASSAGE

Samedi 23 janvier 2010

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

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 DYNAMIQUE / QI GONG STATIQUE

Samedi 6 mars 2010

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.

QI GONG DU CŒUR

Samedi 5 et Dimanche 6 juin 2010

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.

SORTIE « QI GONG ET GEOBIOLOGIE »

Samedi 12 ou Dimanche 13 juin 2010

Une sortie d'une journée aura lieu en 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.

Une conférence sur la géobiologie précèdera cette sortie. Le lieu et la date seront précisés ultérieurement.

NEI YANG GONG ou Qi Gong pour nourrir l'intérieur

(première partie)

3,4 et 5 juillet 2010

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)découvrirons 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)

7,8 et 9 juillet 2010

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 23 janvier 2010	Automassages et massages à deux	60 Euros	
Samedi 6 mars 2010	Qi gong statique/ Qi gong dynamique	55 Euros	
Samedi 5 et dimanche 6 juin 2010	Qi gong du cœur	90 Euros	
Juin 2010	Sortie Qi gong et géobiologie	40 Euros	
Samedi 3 au lundi 5 juillet 2010	Qi gong pour nourrir l'intérieur (1)	170 Euros	250 Euros
Mercredi 7 au vendredi 9 juillet 2010	Qi gong pour nourrir l'intérieur (2)	170 Euros	

Note : ce programme est prévisionnel et peut subir des modifications. Il est préférable de me contacter (au 03-89-41-21-44 ou au 06-83-35-26-99) 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.

INSCRIPTION

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

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

Adresse.....**Tél**.....

Email.....

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

et verse la somme deEuros

Fait à.....le.....

Signature