

Ateliers mensuels de Qigong

Saison 2026 - 2027

Ateliers mensuels de Qigong - Thématique trimestrielle

Le samedi, matin & après-midi sur 2 thématiques différentes

Le matin de 9h30 à 11h30

- **Bâtonnet de longévité : routine préparatoire de mobilité douce**

10 octobre, 07 novembre, 06 décembre 2026

Elle peut aussi bien être mise en œuvre :

- comme un préalable pour préparer le corps et l'esprit à la pratique d'une routine thématique ;
- comme un ensemble d'exercices adaptés aux débutants, leur permettant de découvrir progressivement les principes fondamentaux du Qigong, avant de passer à une forme plus élaborée ;
- ou comme pratique douce adaptée aux personnes ayant une santé plus fragile due à l'âge ou à la maladie afin de leur permettre de garder une mobilité optimale, un bon équilibre entre la tonicité et la souplesse.

- **Qigong des 6 sons thérapeutiques et méditation des 5 organes**

16 janvier, 06 février, 13 mars 2027

La méditation des 5 organes consiste à associer une couleur à chacun des 5 organes pour aider à la régulation des émotions.

Le Qigong des 6 sons thérapeutiques reprend les mêmes bases en ajoutant la vocalise de sons pour harmoniser la fréquence vibratoire des principaux organes en lien avec les 5 éléments.

- **Marches des 5 organes (xi xi hu)**

03 avril, 08 mai, 05 juin 2027

Les marches « xi xi hu » est une méthode de Qigong développée par Guo Lin, enseignante très réputée en Chine. Elle est conçue pour améliorer la santé, renforcer l'immunité et favoriser la longévité, notamment en complément de traitements contre le cancer ou d'autres maladies chroniques. Nous étudierons ici la version transmise par le Dr Liu Dong.

Elle combine un rythme spécifique de respiration et de marche avec un geste pour chacun des 5 principaux organes en relation avec les 5 éléments.

L'après-midi de 14h30 à 16h30

- **L'étirement des fascias**

10 octobre, 07 novembre, 06 décembre 2026

Les liens entre, d'une part l'étude des fascias par des spécialistes occidentaux de la biomécanique humaine, et d'autre part les fondements de la médecine traditionnelle chinoise telle que mise en œuvre dans la pratique du Qigong sont extrêmement riches. Il y a notamment des parallèles évidents entre les fascias et le trajets des méridiens musculo-tendineux (jing jin).

Lors de ces ateliers, nous étudierons une trentaine d'étirements pour prendre soin de nos fascias, augmenter notre mobilité générale, améliorer notre conscience fine du corps, et stimuler la circulation du qi.

- **Taiji Qigong shi ba shi (18 mouvements)**

16 janvier, 06 février, 13 mars 2027

Le Taiji Qigong est constitué de 18 mouvements doux et fluides. Combinés à la respiration, ils apportent une grande détente physique et mentale.

C'est une excellente pratique pour débiter idéalement sa journée, mais aussi pour détendre les tensions en fin de journée.

C'est une méthode efficace pour entretenir sa santé, quelque soit l'âge. Elle permet de développer le calme mental, les capacités d'attention, la fluidité des mouvements et de la respiration.

- **La marche des 4 dragons**

03 avril, 08 mai, 05 juin 2027

La marche des 4 dragons fait partie de la méthode « Éveiller le dragon ». Elle consiste en 4 marches associées avec une gestuelle et des intentions pour libérer la circulation du qi dans tout le corps et favoriser une meilleure mobilité de la colonne vertébrale.

Tarifs :

Matin ou après-midi : 25 €/ atelier à l'unité – 60 € pour 3 ateliers sur 1 trimestre (1 thématique)

Matin & après-midi : 45 €/1 date (2 ateliers) – 110 € pour 3 dates sur 1 trimestre (6 ateliers)

N.B. : l'inscription sur un atelier à l'unité n'est possible que sur le 1^{er} atelier de chaque trimestre

Contact :

Bruno Blas – 06.21.78.03.01.

contact@lecorpsconscient.com

Stages trimestriels de Qigong

Saison 2026 - 2027

Le Qigong et les 5 éléments de l'énergétique chinoise

- samedi 14 novembre, avec Xavier Mioque

Module 1 : théorie des 5 éléments et respiration des 5 éléments

de 9h00 à 10h30 : présentation de la théorie des 5 éléments selon la médecine traditionnelle chinoise

de 10h45 à 12h45 : pratique de la respiration des 5 éléments

Module 2 : Qigong des 5 animaux

de 14h45 à 18h00

- dimanche 15 novembre, avec Bruno Blas

Module 3 : la méditation des 5 organes & les 6 sons thérapeutiques

de 9h30 à 12h30

Module 4 : les marches des 5 organes (xi xi hu)

de 14h30 à 17h30

Qigong : sensation et mobilisation du dan tian

- samedi 06 & dimanche 07 mars 2027

Qigong : mobilité de la colonne vertébrale et Petite Circulation Céleste

- samedi 29 & dimanche 30 mai 2027

Stage d'été ?

TJQG 15 ?

YJJ (forme intense) ?