

ATELIERS MENSUELS DE QIGONG

SAISON 2025-2026

Dates des ateliers

11 octobre - 15 novembre - 13 décembre 2025

17 janvier - 28 février - 28 mars - 25 avril - 30 mai - 20 juin 2026

Qigong santé – de 9h30 à 11h30

- 11 octobre : Qigong pour détendre la nuque et les épaules

Les tensions s'accumulent dans la nuque et les épaules. Le Qigong propose des exercices physiques doux et efficaces pour prévenir et apaiser les douleurs dans cette zone particulièrement sensible.

- 15 novembre : Qigong pour renforcer l'immunité

Le stress affaiblit nos défenses immunitaires et nous rend plus vulnérable, en particulier en période froide et humide. Le Qigong propose différents exercices respiratoires, en mouvement et des automassages pour renforcer notre système immunitaire et ce que l'on appelle en M.T.C. le « qi gardien ».

- 13 décembre 2025 : Qigong de détente physique et d'apaisement émotionnel - automassages et méditation

Séries d'automassages pour libérer les tensions physiques, exercices de méditation (assis ou debout) pour s'apaiser mentalement et émotionnellement.

- 17 janvier : Qigong pour favoriser la digestion et la régulation de poids

Une alimentation déséquilibrée associée à un excès de stress peut entraîner des soucis de digestion et de régulation du poids. Des exercices spécifiques de Qigong incluant la respiration, des mouvements et des automassages peuvent aider à rétablir l'équilibre.

- 28 février : Se détendre et récupérer de la fatigue en fin de journée

En fin de journée, la tentation peut être grande de se poser pour ne plus rien faire. Mais quelques exercices en mouvement et associés à la respiration peuvent être beaucoup plus efficaces pour libérer les tensions et mieux récupérer de la fatigue.

- 28 mars : Qigong pour le dos

Mauvaise posture, gestes répétitifs, et stress se traduisent souvent par un mal de dos. Le Qigong propose des exercices physiques doux et efficaces pour retrouver un dos souple et mobile.

- 25 avril : Libérer sa respiration par le Qigong

Une meilleure respiration a un impact direct sur la gestion des émotions, les capacités de récupération, et une meilleure santé en général. Cet atelier vous aidera à faire le lien entre vos zones de tensions chroniques et les blocages respiratoires. Vous aurez ainsi les moyens de libérer votre respiration.

- 30 mai : Etirer les fascias

Les fascias, ensemble de tissus conjonctifs entre les muscles, les os, les organes internes et la peau sont en lien direct tant avec les tensions physiques et émotionnelles, qu'avec la respiration. Apprendre à les étirer en douceur et en profondeur est extrêmement utile pour retrouver une meilleure mobilité et libérer la circulation du qi.

- 20 juin 2026 : Qigong de santé en 12 mouvements

Un qigong de santé simple pour aider chacun à avoir une meilleure hygiène de vie, et libérer ses tensions. Ce sont aussi 12 exercices efficaces pour préparer le corps avant l'effort ou pour récupérer de la fatigue après l'effort.

Conditions de participation

Ouvert à tous, y compris les débutants.

Adhésion à l'association avec prise de licence fédérale si plus d'un atelier.

Tarifs : atelier à l'unité : 20 € - forfait pour les 9 ateliers : 150 €

Renseignements et inscriptions :

Bruno Blas

Tél. : 06.21.78.03.01.

contact@lecorpsconscient.com

