



LE CORPS CONSCIENT



Cours et stage de Qigong Juillet 2021

☯ Cours de Qigong du Tai Chi

↳ lundi 05, 12 & 26 juillet de 18h45 à 20h00

Mouvements de Qigong qui préparent à la pratique du Tai Chi Chuan. Ce sont essentiellement des mouvements d'étirement pour améliorer la mobilité et la souplesse de l'ensemble des articulations et du dos, pour agir sur les organes internes par effet de compression-extension.

☯ Séances « détente »

↳ mercredi 07 & 28 juillet de 18h45 à 20h00

Exercices doux, respiration, étirements, (auto)massages, méditation pour obtenir un maximum de détente physique et mentale.

Environ la moitié de la séance est en position assise ou allongée.

☯ Cours de Qigong : débloccage articulaire et respiration

↳ jeudi 08, 15 & 29 juillet de 18h45 à 20h00

Exercices simples, accessibles à tous :

- de mobilisation douce des articulations en rotation et en torsion et prévenir et soulager les douleurs,
- pour améliorer l'amplitude et l'aisance respiratoire.

Tarifs : 10 €/cours - 18 €/ 2 cours, 7 €/cours pour + de 2 cours

☯ Stage d'été de l'Asso. Poitevine Qigong & Arts Martiaux « Qigong du bâtonnet de longévité » (Chang Shou Bang Qigong)

↳ du 19 & 23 juillet

L'utilisation du bâtonnet aide à focaliser son attention et à ajuster le geste.

Le Qigong du bâtonnet de longévité sert tout aussi bien d'activité d'entretien pour favoriser le bien vieillir et une bonne hygiène de vie, que de pratique préparatoire aux activités sportives et aux arts martiaux.

Il agit sur l'étirement des fascias, la mobilité articulaire, la tonicité musculaire, la souplesse du dos, l'apaisement émotionnel, l'amplitude respiratoire, la régulation énergétique.

Tarif : 270 € pour les adhérents APQAM, 300 € pour les extérieurs

Lieu des activités : Les Jardins du Tan – 3, chemin des Etangs (cours)
ou
Salle de danse du complexe sportif (stage)
86340 Roches-Prémarie-Andillé

Renseignements & inscriptions : Bruno Blas – Tél. : 06.21.78.03.01.
contact@lecorpssconscient.com