



Ateliers du vendredi soir (avec l'APQAM)

Ateliers de Qigong santé

- 27 septembre - Qigong pour le dos
- 15 octobre - Qigong pour renforcer l'immunité
- 03 décembre - Libérer sa respiration par le Qigong
- 14 janvier - Qigong pour récupérer de la fatigue en fin de journée
- 04 mars - Qigong pour détendre la nuque et les épaules
- 01 avril - Qigong pour favoriser la digestion et la régulation du poids
- 06 mai - Qigong de détente physique et d'apaisement émotionnel
- 03 juin - Qigong santé en 12 mouvements

Ateliers approfondissement Qigong

- 08 octobre - Verticalité : relâcher la périphérie et tonifier le centre
- 26 novembre - Assouplir et tonifier le dos (Ba Duan Jin, Yi Jin Jing)
- 17 décembre - Qigong pour les Poumons
- 04 février - Ouvrir Ming Men et renforcer l'énergie des Reins
- 18 mars - Réguler l'énergie entre le haut et le bas
- 15 avril - Améliorer la coordination dans les 6 directions
- 20 mai - Dégager et détendre les épaules
- 17 juin - Qigong pour le Cœur

Ateliers méditation & énergétique chinoise

- 1^{er} octobre - Relâcher le corps, apaiser l'esprit : méditation « song »
- 19 novembre - Verticalité, présence, énergie
- 10 décembre - Présence au corps & automassages
- 21 janvier - Respiration et méditation
- 11 mars - Sentir et activer le dan tian
- 08 avril - Méditation du sourire intérieur aux 5 organes (zang)
- 13 mai - Respiration taoïste et vitalité
- 10 juin - Champ énergétique, Vaisseau Ceinture et qi gardien (wei qi)

Tarifs

- atelier à l'unité : 20 €
- engagement annuel sur 1 thématique (8 ateliers) : 130 €
- + éventuellement 40 € pour l'adhésion à l'APQAM et la licence annuelle FAEMC

Stages et formations – Qigong et Tai Chi

Stage de Qigong et de Tai Chi Chuan – YMAA (avec l'APQAM)

avec Victor Marquès, YMAA France, représentant de Maître YANG Jwing Ming

Samedi 23 octobre, matin : Qigong des 4 saisons

Samedi 23 octobre, après-midi : Qigong des 8 pièces de brocart (Ba Duan Jin)

Dimanche 24 octobre, matin : le balancement et les marches du Taiji

Dimanche 24 octobre, après-midi: applications martiales des mouvements de la forme de Tai Chi

Tarifs : 45 € / demi-journée - 80 € / 1 journée - 140 € / week-end entier

réduction de 25 % pour les membres APQAM & YMAA

Formation au Bâtonnet de longévité (Chang Shou Bang Qigong) – session 1

du jeudi 11 au dimanche 14 novembre – Tarif : 300 €

Stage sur le Qigong des 8 pièces de brocart (de Tan Wen Bin) - Dimanche 23 janvier de 9h30 à 17h30
60 €

Formation au Bâtonnet de longévité (Chang Shou Bang Qigong) – session 2
du jeudi 24 au dimanche 27 février – Tarif : 300 €

Stage « Sentir et activer le dan tian (Hara) » - samedi 26 & dimanche 27 mars de 9h30 à 17h30
Tarif : 120 €

Stage « Mobilité de la colonne vertébrale et Petite Circulation Céleste » - samedi 04 & dimanche 05 juin de
9h30 à 17h30
Tarif : 120 €

Stage d'été – Qigong (avec l'APQAM)
avec le Dr XU Hongtao – Guigen Qigong - du 28 au 22 juillet 2022 (à confirmer) – Tarif : 400 €
ou avec Bruno Blas – Thème encore à déterminer – Tarif : 300 €

Contact et inscriptions : Bruno au 06.21.78.03.01.
contact@lecorpsconscient.com
<https://lecorpsconscient.com>