

Cours de Qigong, stretching & méditation Saison 2022-2023

Vous libérer du stress, prendre soin de votre santé, vous ressourcer par le Qigong, la méditation et le stretching

mais aussi trouver des solutions complémentaires pour accompagner et soulager la convalescence et la maladie chronique, favoriser son autonomie et sa mobilité en vieillissant, éviter le burn-out...

🕒 **Qigong santé** : exercices simples de détente corporelle et mentale, de mobilité articulaire, d'équilibre, d'étirements doux, d'automassages, de respiration, de relaxation.

Cours adaptés aux personnes :

- cherchant des réponses aux problèmes de dos, aux douleurs musculaires et articulaires, aux tensions liées au stress,
- souhaitant reprendre une activité physique douce et progressive pour réduire les conséquences liées à la sédentarité, l'âge, ou la maladie.

🕒 **Chang shou bang Qigong** : « Bâtonnet de longévité ».

Ces cours portent sur l'étude des 5 routines du bâtonnet de longévité, Qigong spécifique à notre école. L'étude des 5 routines sera proposé sur plusieurs années pour développer progressivement :

- la tonicité, la souplesse, l'endurance, les capacités cardio-vasculaires et respiratoires,
- le placement du corps, l'alignement, la coordination et l'équilibre,
- l'apaisement mental et la circulation de l'énergie par la méditation en mouvement

Le Bâtonnet de longévité combine les avantages du Qigong, du stretching et de la méthode Pilates.

🕒 **Ateliers bi-mensuels Qigong & méditation**

« Prendre sa santé en mains »

Ateliers constitués d'exercices concrets de Qigong et de méditation pour vous permettre d'être acteurs de votre santé au quotidien.

Ateliers de 14h30 à 16h30, le samedi, 2 fois par mois environ, soit 15 ateliers de septembre 2022 à juin 2023.

Voir flyer de présentation spécifique

🕒 **Qigong Yang Sheng** : « Yang Sheng » signifie « nourrir la vie ».

Ces cours ont pour objectif de maintenir un capital santé optimal, favoriser la détente physique et mentale, améliorer les capacités de concentration, prévenir les troubles musculo-squelettiques.

Ils proposent l'étude de séries de mouvements à mémoriser et à affiner tout au long de la saison pour en retirer un maximum de bienfaits pour sa santé physique et mentale.

Ils comportent aussi des temps courts d'initiation à la méditation.

Deux types de pratique :

- Yang sheng 1 : étude de routines simples permettant de poser les bases : ba duan jin (8 brocards de soie), yi jin jing (transformation des muscles et des tendons), shi er jing jin fa (étirement des 12 méridiens), huan xing long fa (éveiller le dragon)

- Yang sheng 2 : étude d'enchaînements demandant plus de coordination et plus élaborés sur le plan énergétique

Etudes des 3 méthodes suivantes en roulement sur 3 ans : guigen qigong du Dr Xu (restaurer l'harmonie), taiji qigong du Pr Jiao, xi sui jing (nettoyage des moelles)

🕒 **Stretching**

Déblocage articulaire, étirements, points trigger, et exercices de respiration et relaxation en position debout, assise ou allongée.

Exercices pour reprendre contact avec son corps en douceur, libérer les tensions physiques et mentales en fin de journée, prévenir et soulager les douleurs dues au stress et aux mauvaises postures, rétablir un apaisement émotionnel.

Créneaux de cours hebdomadaires Saison 2022 - 2023

Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi
	Qigong santé LJT 9h15 - 10h15	Qigong santé SDD 9h15 - 10h15	Qigong santé MB 10h30 - 11h30	
Qigong santé SDD - RPA 18h45 - 19h45	Qigong Yang Sheng 1 Magnals – Mignaloux-B 18h30 – 19h45	Stretching LJT - RPA 18h30 – 19h30	Qigong santé Dojo - Vivonne 18h30 - 19h30	Qigong Yang Sheng 1 MPT - Ligugé 19h00 - 20h15
Bâtonnet de longévité SDD - RPA 20h00 - 21h15	Stretching LJT - RPA 20h15 – 21h15	Qigong Yang Sheng 2 LJT - RPA 19h45 - 21h00	Bâtonnet de longévité Dojo - Vivonne 19h45 – 21h00	

Tarifs

1 cours hebdomadaire : 190 €/an
2 cours hebdomadaires : 330 €/an
+ 100 €/an par cours supplémentaire

- 20 % sur la cotisation de la 2ème pers. du même foyer fiscal

+ **licence** (FFAEMC) & **adhésion** à l'APQAM : 40 €/an ou à la Maison Pour Tous (cours à Ligugé) 41 €/an

Lieux des cours :

SDD : salle de danse (complexe sportif) - Roches-Prémarie
LJT : les Jardins du Tan – Roches-Prémarie
Viv : dojo (complexe sportif) – Vivonne
MB : salle coquelicot (Les Magnals) - Mignaloux-Beauvoir
MPT : salle de danse (gymnase) - Ligugé

Version provisoire du 02/08/2022

Contacts :

Co-présidents APQAM : Philippe Duputié : **07.86.97.69.45** / Nathalie Savigny : **06.73.94.52.30**. - Site web : **assoqigong86.fr**

Enseignant : Bruno Blas - professeur diplômé d'État : DEJEPS AEC & 4^{ème} Duan Qigong - BEES 1^{er} degré & 2^{ème} Dan de Karaté
Tél. : **06.21.78.03.01**. - courriel : contact@lecorpssconscient.com - Site web : **lecorpssconscient.com**