



Ateliers hebdomadaires Qigong & méditation « Prendre sa santé en main »



Programme indicatif (programme détaillé au verso)

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

- les 36 exercices du Liangong pour prévenir et soulager les douleurs musculo-articulaires
- les marches « xi xi hu » pour dynamiser vos défenses immunitaires et votre vitalité
- des exercices respiratoires et méditatifs allongés et assis pour apaiser votre mental
- les automassages « la toilette énergétique »

Organisation

Le mercredi de 18h00 à 19h30, du 09 novembre 2022 au 26 avril 2023, soit 20 séances de 1h30 (soit 30 heures au total).

Nombre de places limitées à 10 participants.

Lieu : les Jardins du Tan – 3 chemin des Étangs - Roches-Prémarie

Conditions de participation

Engagement à l'année 225 €

+ éventuellement la licence fédérale et l'adhésion à l'APQAM : 40 €/an

Contact & inscriptions

Bruno Blas

Professeur diplômé d'État

Tél. : 06.21.78.03.01.

Mél : contact@lecorpssconscient.com

Web : assoqigong86.fr



Association Poitevine
**QIGONG &
ARTS MARTIAUX**

Programme détaillé des ateliers

Ces ateliers vous proposent d'apprendre des exercices de Qigong et de méditation à intégrer progressivement dans votre quotidien pour en constater les effets concrets sur votre santé.

Ils sont destinés aux personnes désireuses de maintenir leur capital santé sur la durée et aux personnes souhaitant être actrices de leur guérison en parallèle au suivi médical conventionnel.

Le programme d'apprentissage se fera selon 4 axes complémentaires :

- **les 36 exercices du Liangong** pour prévenir et soulager les douleurs musculo-articulaires. L'idée ici n'est pas forcément de mémoriser tous les exercices, mais de sélectionner ceux qui sont les plus efficaces pour soulager vos tensions et vos douleurs.
- **les marches « xi xi hu »** pour dynamiser les défenses immunitaires et la vitalité. Les marches « xi xi hu » ont été mises au point par Mme Guo Lin de manière à renforcer les capacités de guérison du cancer. Elles connaissent un grand succès en Chine, ainsi que dans de nombreux autres pays. Vous les apprendrez telles qu'elles sont transmises par le Dr Liu Dong, expert international participant à des recherches sur le Qigong.
- **exercices respiratoires et méditatifs** allongés et assis pour apaiser votre mental. Le calme mental, l'apaisement émotionnel, la détente corporelle et une respiration profonde sont les piliers de la guérison. Ils sont donc également la base à partir de laquelle s'assurer une bonne santé sur le long terme.
- **automassages « la toilette énergétique »** : ensemble traditionnel d'automassages par pressions, lissages et percussions des principaux points et méridiens pour régulariser la circulation de l'énergie.

