

Ateliers réguliers

Qigong

Saison 2022 - 2023

Programme

- 15 octobre : Qigong en 12 mouvements - **découvrir ou affermir les bases du Qigong** : stabilité, l'axe, le centre, l'alignement du corps, le calme mental
- 10 novembre : Qigong en 12 mouvements - **découvrir ou affermir les bases du Qigong** : prendre soin de son dos
- 26 novembre : Qigong en 12 mouvements - **découvrir ou affermir les bases du Qigong** : coordination des gestes et unité du corps
- 10 décembre : « Da Luo Shi », les grandes spirales : **délier le corps par des mouvements doux en torsions et en spirales**
- 07 janvier : **mobilité articulaire et ondulation du dos** – Daoyin des 4 dragons – 1ère partie
- 21 janvier : **mobilité articulaire et ondulation du dos** – Daoyin des 4 dragons – 2ème partie
- 04 février : découvrir ou réviser le Qigong de **l'ouverture des 12 méridiens** – 1ère partie
- 25 février : découvrir ou réviser le Qigong de **l'ouverture des 12 méridiens** – 2ème partie
- 04 mars : utiliser **le souffle, la visualisation et les sons pour réguler les organes** avec le Qigong des 6 sons thérapeutiques
- 18 mars : bâtonnet de longévité : **travail du bas du corps / pieds, genoux, hanches, bassin**
- 01 avril : découvrir le Zhi Neng Qigong 1 (Qigong de la sagesse), **énergie et méditation en mouvement**
- 13 mai : bâtonnet de longévité : **alignement du dos, souplesse des épaules, renforcement des jambes**
- 03 juin : **faire le lien entre le corps, l'intention et l'énergie** : les 5 mouvements de l'énergie
- 17 juin : **réaligner la structure corporelle et énergétique en profondeur** par le Qigong de la marche des cercles

Organisation

Ateliers de 14h30 à 16h30, le samedi

La majorité des ateliers sont ouverts aux débutants

Inscription préalable obligatoire avec versement de 10 € d'arrhes

Lieu des ateliers : salle de danse du complexe sportif des Roches-Prémarie

Tarif

20 € / atelier

+ 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@lecorpsconscient.com

Web : assoqigong86.fr



Association Poitevine

QIGONG &

ARTS MARTIAUX