

Découvrir ou approfondir les bases du QIGONG

29 et 30 juillet 2023

Roches-Prémarie-Andillé (86)

Stage animé par Bruno Blas
Professeur diplômé d'État (DE JEPS AEC)
4ème Duan FFAEMC



Contact : 06.21.78.03.01.
apqam86@gmail.com

assoqigong86.fr

avec le soutien de
la communauté de communes



Les bases du Qigong

Pour que la pratique du Qigong ait des effets tangibles sur la santé, il est important de comprendre les principes théoriques et pratiques transversaux à toutes les formes de Qigong.

Ce stage a pour objectif de vous faire découvrir ou approfondir ces principes pour que vous soyez en mesure de les intégrer dans votre pratique, quelque soit la méthode que vous étudiez.

Nous verrons notamment :

- la mise en place de l'axe et l'alignement du corps,
- l'engagement du centre,
- la coordination gauche-droite, haut-bas,
- le placement de la respiration,
- le relâchement des épaules,
- la relation des mouvements avec les organes et les méridiens...

Organisation

L'enseignement se déroulera le samedi 29 et dimanche 30 juillet 2023, sur environ 6 heures/jour.

Les horaires seront les suivants : 9h30 à 12h30 et 15h00 à 18h00. Mais ils pourront être adaptés en fonction de la météo, notamment en cas de canicule.

Une attestation de formation sera délivrée en fin de stage.

Le programme du stage

• **Au niveau pratique :**

Le programme sera ajusté en fonction des participants. Il pourra porter sur :

- divers exercices préparatoires de déblocage articulaire
- l'étude d'une forme simple comme le Qigong en 12 mouvements
- des exercices assis sur la respiration et l'attention (préalables à la méditation)

• **Au niveau théorique :**

Des temps seront consacrés à :

- l'anatomie des mouvements
- les intentions et les effets pour chaque mouvement
- les concepts de base concernant le dan tian et les méridiens

Lieu du stage

Salle de danse du complexe sportif des Roches-Prémarie-Andillé (86340), 11 Km au sud de Poitiers.

Hébergement possible en gîte, à 100 m des commerces et de la halte ferroviaire et à 7 Km du lieu de stage

Restauration collective (traiteur) sur le lieu de stage possible sur réservation

Tarifs et réservations : nous contacter

Tarif (coût de l'enseignement) : 120 €