

STAGE LES MARCHES DU QIGONG

du 14 au 16 juillet 2023

Roches-Prémarie-Andillé (86)

animé par Bruno Blas
Professeur diplômé d'État
(DE JEPS AEC) - 4^{ème} Duan FFAEMC



avec le soutien de
la communauté de communes



Les marches du Qigong

Beaucoup de formes de Qigong consistent en des mouvements avec très peu de déplacements. Mais il existe également des routines basées sur la marche.

Les marches du Qigong améliorent l'alignement du corps, l'équilibre, la conscience et la coordination du corps dans les 6 directions.

Elles permettent aussi de dynamiser la circulation du qi dans les 12 méridiens principaux et les méridiens extraordinaires, de renforcer la mobilisation du dan tian.

Pratiquées en extérieur, elles sont une excellente façon d'améliorer la respiration et de s'oxygéner pleinement pour vitaliser tout l'organisme !

Ces exercices sont donc très intéressants pour entretenir une bonne mobilité générale, et contribuer à la préservation de l'autonomie jusqu'à un âge avancé.

Mais ils sont également une forme de travail préparatoire et complémentaire à la pratique des arts martiaux, de la danse, et des activités sportives en général.

Lieu du stage

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

Tarif (coût de l'enseignement)

- 200 €

Le programme du stage

• **Au niveau pratique :**

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

- des exercices préparatoires à la marche : équilibre, maintien de l'axe, engagement du centre, respiration, ouverture de divers points énergétiques...

- des exercices avec marche : les marches « xi xi hu », la marche des cercles, les marches du mont Wu Dang...

• **Au niveau théorique :**

Des explications sur :

- l'anatomie des mouvements (articulations, fascias, muscles positionnels profonds et muscles du mouvement...)

- les intentions et les effets pour chaque mouvement

- le lien entre la respiration et l'activation des méridiens, les organes, le dan tian, et autres concepts de MTC.

Organisation

L'enseignement se déroulera du vendredi 14 au dimanche 16 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.

Possibilités d'hébergement en gîte et de restauration, sur réservation.