



Calendrier des ateliers et stages de Qi Gong

Saison 2021/22

Vendenheim/Salle Dannenberger

<p>11/11 14H-17H</p>	<p>Exercices de respiration 'TUNA' pour tonifier le Qi du poumon Posture et exercices debout ou au sol Tarif :30 €</p>	<p>Si pour beaucoup d'entre nous notre respiration s'est détériorée au fil du temps, rien n'est irréversible grâce à une prise de conscience et à la pratique d'exercices respiratoires. APPRENDRE A BIEN RESPIRER pour nourrir la vie</p>
<p>11/12 14H-17H</p>	<p>Shi Er Duan Jin 12 exercices en posture assise Tarif :30 € Merci d'apporter un tapis de sol ou zafu</p>	<p>Cette une nouvelle série d'exercices, créé sous la direction du Centre de gestion du Qi Gong pour la santé. Après des recherches des différentes écoles anciennes, voici une sélection d'exercices de cet art ancestral en posture assis. (Posture tailleur ou sur une chaise)</p>
<p>29/01 14H - 17H</p>	<p>Ecole E-Mei Fa Ji Qi Gong Tarif :30 €</p>	<p>Au début de la pratique c'est le corps qui conduit l'énergie, l'énergie circule de l'extérieure vers l'intérieure. Avec le temps et un travail d'approfondissement, c'est l'énergie qui met le corps en mouvement, comme un souffle qui vient de l'intérieure, une énergie qui se manifeste vers l'extérieure par la fluidité, légèreté, enracinement et la force.</p>
<p>12/03 14H-17H et 2/04 14H-17H</p>	<p>Yi Jin Jing 1er partie Yi Jin Jing 2ième partie Tarif:50 €/2 ateliers</p>	<p>Classique de la transformation des muscles et des tendons Les 12 exercices, inspirés des 12 postures de Deva, alternant souplesse et force, étirements et relâchements améliore la tonicité et la souplesse des muscles et des tendons, améliore la mobilité de l'ensemble des articulations de la colonne vertébrale, stimule la force et la flexibilité, l'endurance, l'équilibre et la coordination du corps.</p>
<p>21/05 14H-17H et 18/06 14H-17H</p>	<p>Le Zhi Neng Qi Gong /QI GONG de la SAGESSE/cœur 1er partie Le Zhi Neng Qi Gong /QI GONG de la SAGESSE/cœur 2ième partie Tarif:50 €/2 ateliers</p>	<p>Littéralement traduit par « Travail de l'énergie pour la Sagesse du Cœur », le Zhi Neng Qi Gong invite le pratiquant à se mouvoir avec lenteur et fluidité, en prenant pleine conscience du geste et des flux d'énergie qui l'animent. Quelques postures méditatives permettent de renforcer l'axe, le centrage, et de concentrer les souffles internes Cette forme de Qi Gong vise à harmoniser le corps et le mental afin d'atteindre un état de calme intérieur. Elle renforce le cœur et la capacité de contrôle des émotions. <i>Effets</i>: augmente la concentration, la mémoire, l'imagination, la stimulation de la créativité et de l'intelligence du cœur et chasse le trop plein émotionnel.</p>