



Calendrier des ateliers de Qi Gong
Saison 2022/23
Vendenheim/Salle Dannenberger

<p>19/11 14H – 17H</p> <p>et</p>	<p>Ecole E-Mei <i>Fa Ji Qi Gong</i> (10 mouvements) L'ouverture du Pa Faji Zhuang et developper la force interne « Jing » Exercices Faji de 1-4 Tarif :30 €/1 atelier</p>	<p>Le Fa Ji Gong est une forme traditionnelle de Qi Gong de l'école du Mont E-Mei , transmis en France par Maître Zhang Ming Liang L'ouverture du Pa Faji Zhuang et la base pour developper la force interne . Augmenter cette force pour ensuite la conduire dans tout le corps. Les exercices de la methode Faji de 1 à 4 ouvrent le trajet des méridiens par des étirements pour une meilleur circulation du Qi .</p>
<p>03/12 14H - 17H</p>	<p>Ecole E-Mei <i>Fa Ji Qi Gong (suite)</i> Exercices Faji 5-9 50€/ les 2 ateliers</p>	<p>Au début de la pratique c'est le corps qui conduit l'énergie par les mouvements, 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>14/01 14H-17H</p> <p>et</p> <p>04/02 14H-17H</p>	<p>Wu Qin Xi Le jeu des 5 animaux Tarif :30 €/1 atelier 50€/ les 2 ateliers</p>	<p>Le fait d'imiter les mouvements des animaux ,on developpe le courage et la force du tigre, la sérénité et le calme du cerf, la stabilité et la solidité de l'ours, la souplesse et l'habilité du singe et enfin la legerté et la souplesse de l'oiseau. Ils sont reliés aux cinq éléments (le bois, l'eau, la terre, le feu, le métal) et aux cinq organes ,le foie, le rein, la rate, le cœur, le poumon.</p>
<p>18/03 14H-17H</p>	<p>Régulariser l'Energie du Printemps, Foie et Vésicule Biliaire Tarif :30 €</p>	<p>Exercices de Dao Yin Automassage Autodigipressure Diététique</p>
<p>13/05 14H-17H</p>	<p>Prévention et entretien de la région cervicale methode de Mme Liu Ya Fei Tarif :30 €</p>	<p>Cette méthode est destinée à entretenir la souplesse et la vitalité de la région cervicale, dorsale et des épaules, peut aider à diminuer les tensions et contractures douloureuses dans ces régions.</p>
<p>10/06 14H-17H</p>	<p>FAJI CHAN QUAN FA Les 8 postures de contemplation Tarif :30 €</p>	<p>On l'appelle « la pratique assise du FAJI ». Cette pratique est classée comme une méditation car l'important, ce ne sont pas les mouvements mais l'effet. Dans chaque mouvement on reste un temps qui n'est pas fixe Il s'agit d'une technique de contemplation dans chaque posture</p>