



Calendrier des ateliers et stages de Qi Gong
Saison 2020/21 Vendenheim/Salle Dannenberger

26/9	14H-17H	Le Qi Gong pour la région cervicale Méthode de Mme Liu Ya Fei Tarif :25 €	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.
14/11	14H-17H	Exercices de respiration 'TUNA' pour régulariser le Qi du poumon Posture et exercices debout ou au sol Tarif :25 €	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
5/12	14H-17H	Ecole E-Mei: La Mélodie des 5 organes: poumon et reins Tarif :25	Le son agit sur Xing (le corps) et Qi(le souffle). La mélodie (variations de rythme) agit sur l'émotion et sur le cœur donc le Shen, cela a une action sur la respiration et les sentiments. La méditation sur les reins, (il ny a pas de mélodie)rassemble et renforce notre réserve en énergie vitale,apaise l'esprit.
9/01 et 10/01 9H - 12H15 et 14H - 17H		Stage sur 2 jours : WU QIN XI Le Jeu des 5 animaux Tarif 100 €	Ces textes, dont les plus anciens de Hua Tuo, décrivent "le jeu des 5 animaux" comme une pratique de santé pour renforcer le corps et l'énergie vitale et qui nous font entrer dans l'intelligence des mouvements naturellement énergétiques des animaux
13/02	14H-17H	Ecole E-Mei: La Mélodie des 5 organes: le foie et le coeur Tarif :25	Dans la mélodie des 5 organes, c'est la vibration du son qui donne son effet. L'expiration sur un son dure plus longtemps. Ainsi par plusieurs possibilités, on peut avoir une tonification sur le Qi ou une dispersion en cas de blocage de Qi.
6/03	9H- 12H15 14H-17H	Qi Gong pour renforcer les muscles et assouplir les tendons Méthode Maître Zhang Guang De Tarif : 50 €	Cette méthode de Qi Gong fait partie du Daoyin Yangsheng Gong. Méthode pour assouplir les tendons reliés à l'énergie du Foie, renforcer les muscles reliés à l'énergie de la Rate et les os reliés aux reins.
24/04	14H-17H	Ba Duan Jin / les 8 pièces de Brocart (pour confirmés) Tarif :25 €	Les huit pièces de brocart figurent parmi les grands classiques traditionnels de Qi Gong - Wai Dan (Elixir externe), afin d'améliorer la vitalité et la santé. Révision de cette méthode
16/05	14H-17H	Ecole E-Mei :Fa Ji Chan Guan Fa Tarif :25 €	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.
12/06	9H- 12H15 14H-17H	Le Zhi Neng Qi Gong /QI GONG de la SAGESSE/cœur Tarif : 50 €	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.
3/07	14H-17H	Shi Er Duan Jin Tarif :25 €	Une des rares méthodes en position assise qui permet d'ouvrir et d'étirer le corps en permettant que le Qi circule dans la fluidité dans tout le corps, avant d'entrer dans la méditation