



**Calendrier des Ateliers de Qi Gong**  
**Saison 2024/25**  
**Vendenheim/Salle Dannenberger**

<p><b>05/10 14H – 17H</b></p>	<p><b>Qi Gong de la marche du tigre et ses applications thérapeutiques</b></p> <p><b>Exercices d'encre à la terre statiques et dynamiques</b></p> <p><b>Tarif:35 €</b></p>	<p>Le pas du tigre est un travail des reins et du foie : bas du dos et force interne (rein), élasticité et souplesse des muscles (foie). La technique de l'ancrage va nous permettre de nous enraciner bien profondément dans le sol, pour ainsi ne pas nous faire emporter, chahuter, chavirer au premier coup de vent qui se présente En pratiquant l'enracinement, nous développons notre sérénité, notre confiance et notre sentiment de sécurité quel que soit l'endroit où nous sommes ou la situation que nous traversons On se sent plus confiant et plus solide sur ses pieds</p>
<p><b>02/11 14H - 17H</b></p>	<p><b>Dao Yin pour tonifier les reins</b></p> <p><b>Exercices pour assouplir notre colonne vertébrale en posture debout et coucher</b></p> <p><b>Automassage</b></p> <p><b>Tarif:35 €</b></p>	<p>L'hiver, apogée du Yin, correspond à la fin du cycle naturel, le moment où la nature est au repos. A travers des exercices ciblés nous aborderons un travail énergétique puissant visant à développer la résistance et l'immunité du corps en renforçant l'énergie des reins Ces exercices d'étirement constituent un bon entretien de la partie inférieure du corps et de la colonne vertébrale en globalité.</p>
<p><b>11/01 14H-17H</b> <b>et</b> <b>01/02 14H-17H</b></p>	<p><b>Qi Gong de la grande danse (Da Wu)</b></p> <p><b>Tarif:35€</b> <b>ou les 2 ateliers 55 €</b></p>	<p><b>Da Wu, se traduisant aujourd'hui par "La Grande Danse", est une série de 8 exercices</b> Basé sur des rites et des danses ancestrales, les mouvements s'articulent sur un travail d'ouverture et fermeture du Vaisseau Gouverneur (Du Mai) et du Vaisseau Conception (Ren Mai) . Il agit sur le fonctionnement des organes en permettant une meilleure circulation du sang et du Qi dans tout le corps. Il permet de prévenir des maladies en alliant grâce et efficacité et ainsi améliorer le niveau de santé. Les mouvements sont simples accessibles à tous.</p>
<p><b>22/03 14H-17H</b></p>	<p><b>Dao Yin pour muscles et tendons (Méthode Zhang Guang De)</b></p> <p><b>Tarif:35 €</b></p>	<p><b>Enchaînement de 8 mouvements pour assouplir les tendons, renforcer les muscles et les os.</b> (DaoYin= ancien nom du Qi Gong, YangSheng=Nourrir la vie, Gong=Exercices) est une méthode de Qi Gong composée d'une série d'exercices physiques, respiratoires et psychiques basés sur les principes de la médecine traditionnelle chinoise. Le DaoYin Yang ShengGong a été mis au point par le Professeur Zhang Guang De, professeur à l'Université d'éducation physique de Beijing. Cette succession d'enchaînements de mouvements lents s'appuie sur la force d'enracinement au sol et la souplesse du mouvement, et sur la régularisation de la respiration.</p>

		C'est une excellente méthode pour démarrer et s'initier au Qi Gong. C'est aussi une très bonne technique pour entretenir le corps, la santé, tout en renforçant son énergie. Le DaoYin Yangsheng Gong comporte plusieurs méthodes qui travaillent, chacune, différents systèmes fonctionnels et énergétiques du corps.
<b>24/05 14H-17H</b>	<b>Dao Yin pour calmer le cœur (Méthode Zhang Guang De)</b>  <b>Tarif:35 €</b>	Il s'agit de 8 exercices pour renforcer le cœur et l'appareil circulatoire, régulariser la tension et la circulation du sang. Ce Qi Gong favorise l'ouverture de l'énergie du cœur et de l'esprit.
<b>21/06 14H-16H30</b>	<b>Shen Zhang Gong de l'Ecole E-Mei Ouverture et étirement des méridiens Enchaînement complet</b> <b>Tarif:35 €</b>	<b>LES ETIREMENTS DU MONT E-MEI</b> : Il s'agit d'un enchaînement traditionnel de l'école de médecine et de Santé TAOISTE. Il peut être utilisé comme simple échauffement avant des QI GONG plus avancés ou comme traitement complémentaire pour des pathologies chroniques. Cet enchaînement comporte 13 exercices effectués en pleine conscience.