



Calendrier des Ateliers de Qi Gong
Saison 2025/26
Vendenheim/Salle Dannenberger

<p>11/10 14H – 17H</p>	<p>Qi-Gong des 12 spirales</p> <p>Tarif:35 €</p>	<p>Ce Qi Gong va stimuler le mouvement énergétique haut/bas, gauche /droite, de l'interieure vers l'exterieure , de l'exterieure vers l'interieure et dans tout le corps .Dans la nature, rien n'est totalement linéaire, il en est de même pour le corps humain.</p> <p>Les exercices spiralés vont nous permettre de stimuler, assouplir et renforcer l'ensemble du corps, plus particulièrement nos muscles, nos tendons et nos fascias. Gagner en fluidité afin d'améliorer notre pratique et surtout liberer les blocage énergétique, les tension musculaires et émotionnelles.</p>
<p>15/11 14H - 17H</p>	<p>Dao Yin Yang Sheng Gong Qi Gong Général</p> <p>Méthode de Maître Zhang Guang De</p> <p>Tarif:35 €</p>	<p>Le QI GONG GENERAL a été créé par Maître Zhang Guangde, Professeur à l'Université d'Education Physique de Pékin. Le professeur Zhang a développé le Daoyin Yangsheng Gong à partir des théories classiques du Daoyin et pour préserver la vie et la longévité. Cette méthode est composé de 8 mouvements qui doivent être enchaînés harmonieusement. Sa pratique, qui se veut régulière, s'appuie sur la force d'enracinement au sol et la souplesse du mouvement, sur le contrôle de la respiration (tuna) et la concentration mentale</p> <p>Le daoyin yangsheng gong comprend plus de soixante-dix formes enchaînements que l'on peut choisir pour la prévention et pour complément thérapeutique.</p>
<p>13/12 14H-16H</p>	<p>FA JI CHAN GUAN FA</p> <p><i>Méditation de la fleur de lotus de L'Ecole E Mei</i></p> <p>Tarif:25 € Merci d'apporter un Zafou oupetit coussin</p>	<p>La méditation bouddhiste CHAN met l'accent sur l'instant présent, la vacuité ou le vide pour chasser les tensions, les émotions et les pensées. C'est seulement dans un état de vide qu'on retrouve le calme intérieure. Le CHAN nous apprend d'écouter notre intérieure profond, notre intuition, notre cœur. La transformation dans notre cœur et notre conscience change notre vision face à la vie et le rend plus riche à chaque instant présent.</p> <p>Un cœur calme, un cœur stable,on trouve ainsi dans toutes les circonstances une meilleure attitude, réaction et de pouvoir prendre des décisions correctes.</p>

<p>31/01 14H-17H et 14/02 14H-17H</p>	<p>Mawangdui Dao Yin pour la santé</p> <p>Tarif:35€ ou les 2 ateliers 60 €</p>	<p>Le Mawangdui Daoyin Shu a été recréé sur base de dessins anciens trouvés dans les tombes de Mawangdui lors des fouilles archéologiques des anciennes tombes de la dynastie des Han à Changsha en Chine.</p> <p>Son succès est aussi dû à la simplicité et à l'efficacité de ses mouvements, qui alternent entre mouvements tendus et détendus, pour entretenir la santé et augmenter sa forme, en travaillant la stabilité et la résistance du corps, ainsi que pour harmoniser le corps et l'esprit.</p>
<p>28/03 14H-17H</p>	<p>Dao Yin Yang Sheng Gong SHU GAN LI DAN GONG 舒肝利胆功(站勢) Dégager le foie et libérer la vésicule biliaire (en position debout)</p> <p>Méthode de Maître Zhang Guang De Tarif:35 €</p>	<p>Le printemps est la saison par excellence de la pousse et de l'élan associée à l'énergie du Foie. C'est la saison de l'impulsion puissante de vie. C'est l'énergie du renouveau. Cette période est propice à la recharge énergétique et à la stimulation du Foie et de la Vésicule Biliaire .</p> <p>Le Qi Gong pour détendre le foie et stimuler la vésicule biliaire est une méthode profonde composée de 8 mouvements destinés à mobiliser et renforcer l'énergie liée au foie.</p>
<p>16/05 14H-17H et 13/06 14H-17H</p>	<p>Le Wudang Qi Gong</p> <p>Tarif:35€</p> <p>ou les 2 ateliers 60 €</p>	<p>Le Wudang Qi Gong longtemps restés secrets, issus d'un temple taoïste, du célèbre Mont Wudang en Chine.</p> <p>Chacun des 15 mouvements ou 6 postures statiques du Wudang Qi Gong a un effet spécifique sur la santé. Ces mouvements ne s'enchaînent pas dans une routine mais sont pratiqués plutôt entrecoupés d'une posture statique qui permet d'intégrer les bienfaits de l'exercice et de préparer le mouvement suivant. Il s'agit d'une pratique très méditative qui travaille la synchronisation du souffle et du mouvement, puis l'intégration de visualisations de plus en plus profondes en accompagnement. Chaque exercice possède ses bienfaits particuliers et peut être utilisé à des fins thérapeutiques, matin et soir.</p>