



Calendrier des Ateliers de Qi Gong
Saison 2026/27
Vendenheim/Salle Dannenberger

3/10 14H – 17H	Dao Yin Yang Sheng Gong Le Poumon Méthode de Maître Zhang Guang De Tarif:35 €	Méthode en 8 exercices de Maître Zhang Guang De Le <i>Dao Yin</i> des <i>Poumons</i> visent à purifier et nourrir les <i>poumons</i>, à faire circuler et renforcer l'énergie dans tout le corps. En énergétique chinoise, le Poumon est considéré comme le Maître de l'Energie. Selon la théorie des 5 mouvements énergétiques, c'est à l'automne qu'il est favorable de renforcer l'énergie du Métal associé aux Poumons et le Gros Intestin.
7/11 14H - 17H	Atelier « TUNA »  Tarif:35 €	« Inspirant, je calme mon corps, expirant, je souris, demeurant dans l'instant présent, je reconnais toute la merveille de cet instant » Thich Nath Hahn 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 Exercices en posture debout assise et couché Merci d'apporter un tapis de sol et un zafou ou coussin
5/12 14H-17H	Ecole E-Mei les 24 énergies/l'hiver La méthode fait partie du patrimoine immatériel de l'UNESCO  Merci d'apporter un tapis de sol et un zafou ou coussin Tarif:35 €	Le Qi Gong des 24 énergies est pratiqué pour la plupart en posture assise et destinés à régulariser la santé selon les saisons du ciel. Dans la culture chinoise, chaque saison (printemps-été-automne-hiver) se divise en 6 saisons de l'énergie (Qi), soit 24 énergies dans l'année. Durant chaque saison, la nature change et influence l'être humain. 6 exercices d'hiver assis ou debout pour tonifier l'énergie vitale. Ces exercices agissent sur le trapèze, les omoplates et les épaules, comme objectif de descendre le Yang vers les reins. Les reins sont sous la dépendance de l'eau. Leur puissance s'exerce en hiver. Ainsi donc à l'hiver, c'est le retour du calme et du repos pour se recharger en énergie. Si l'on agit à contre-courant de la thésaurisation hivernale, on prélève sur les souffles thésaurisés et au printemps l'apport à la croissance sera faible".

30/01 et 13/02 14H-17H Samedi 30 /01 : 1 ère partie Samedi 13 /02 : 2ème partie	 Tarif: 60 €/les 2 ateliers	C'est une méthode vieille de plus de 2000 ans. Elle fut développée et utilisée par les moines de Shaolin. La pratique régulière du Yi Jin Jing renforce l'énergie vitale et la force physique. Elle est bénéfique pour le système respiratoire et favorise la flexibilité, l'équilibre et le maintien de la force musculaire. Les exercices peuvent contribuer à prévenir et traiter les maladies des articulations, des systèmes digestif, cardiovasculaire et nerveux. Les mouvements et les postures dans le Yi Jin Jing s'adaptent à tous les âges.
20/03 14H-17H	Ecole E-Mei les 24 energies/printemps La méthode fait partie du patrimoine immatériel de l'UNESCO Tarif:35€ Merci d'apporter un tapis de sol et un zafou ou coussin	6 exercices assis, contraction et relâchement pour tonifier le Yang, chasser la fatigue et le froid interne. Le printemps est la saison où l'énergie Yang monte en spirale et nous dynamise L'organe correspondant est le foie. Les mouvements de la tête font monter l'énergie et c'est pour cela que la colonne doit tourner en extension. La tête est comme un bourgeon qui cherche le soleil. On travaille sur les mouvements de la tête ainsi les côtés du corps (foie, vésicule biliaire)
22/05 et 19/06 14H-17H Ateliers en 2 parties (2x5 exercices)	Ecole E-Mei Faji Qi Gong  Tarif: 60 €/les 2 ateliers	L'enseignement de l'Ecole E- Mei est dans la pure tradition chinoise: celle de la transmission de maîtres à élèves. Maître ZHANG Ming Liang, représentant de la XIVème génération apporte son enseignement en occident. Cette méthode de 10 exercices demande beaucoup de pratique, non pas pour une quantité de mouvements mais un travail en profondeur. 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. C'est la maîtrise de l'énergie = GONG FU