

QI GONG

Cours et ateliers

Professeur : Annie Creissac (professeur diplômée de la FEQGAE des Temps du Corps et du Centre National de Qi Gong de Bedaibe (Chine))

Contact : 06 08 42 69 36 / courriel : acreissac@yahoo.fr

Le qi gong est une gymnastique chinoise pour mobiliser l'énergie. Cela va permettre de tonifier le corps et d'harmoniser les systèmes organiques. On va travailler par des exercices lents et doux, associés à la respiration et à l'intention.

Les dao yin :

Ce sont des qi gong basés sur la "conduite de l'énergie par le mouvement" dans les différents organes régit par la médecine chinoise. Chaque organe a une saison de référence nous travaillerons donc l'organe relié à la saison.

Qi gong mouvements de base :

Ce sont des mouvements que les maîtres pratiquent tout au long de leur vie. Leur progression suit la règle des 3 parties dans le corps, le haut correspondant au "ciel", le tronc à "l'homme", et la partie inférieure à la terre. Le début de cette série ayant pour but de réveiller l'énergie dans le corps.

Le qi gong taoïste :

C'est une méthode comportant 9 parties (statique, dynamique, assise, couchée...). Cette méthode renforce le système immunitaire, régénère les fonctions physiologiques du corps. On va travailler sur les articulations et la colonne vertébrale par des mouvements doux et profonds. Dans le cours nous voyons une partie du qi gong dynamique ainsi qu'un peu de qi gong statique (Méditation, relaxation) et de qi gong couché.

LUNDI 12H.30 / 13H.30 & JEUDI 18H.45 / 19H.45

Tarifs :

Cours à l'unité - 15 € (Cours d'essai 10 €)

Forfait trimestriel pour 1 cours par semaine : 105 €

Forfait annuel pour 1 cours par semaine : 260 €

Forfait annuel pour les 2 cours de la semaine : 300 €

(+ Inscription à la Fédération : 14 € l'année)