

Association ATELIERS CORPS ZEN – Qi Gong

Pré-programme - stage d'été 27 au 31 juillet 2019

Attention : document non-contractuel, sous réserve de modification, d'évolution... 😊

Fil conducteur : Réveiller nos capacités naturelles, activer notre force interne

La pratique du Qi Gong vise la détente, l'entretien et l'harmonisation des 3 trésors : le mental, le Qi, le corps.

Pratique en salle et dans la nature environnante :

- 1- *La 1^{ère} méthode, « Peng Qi Guan Ding Fa »*
 - Soulever le Qi et le faire pénétrer par le sommet de la tête
 - En réveil matinal avant le petit déjeuner

- 2- *Se détendre pour que l'énergie circule*
 - Relaxation, méditation
 - Do In, automassages

- 3- *Les 4 mouvements du Zhi Neng Qi Gong pour emmagasiner et transformer le Qi*
 - 4 pièces ou méthodes corporelles complémentaires
 - Pratiquer et penser le Qi
 - Rendre le Qi du corps abondant

- 4- *« Ding Tian Li Di » : poème du Zhi Neng Qi Gong*
 - Ces 8 phrases nous plonge dans un état de Qi
 - Préparation à l'échange et à la réceptivité de l'énergie

- 5- *Nettoyage du corps physique et du corps de Qi*
 - 2^{ème} méthode « Xing Shen Zhuang » Stretching des méridiens
 - Travail corporel d'assouplissement et de tonification
 - Observer profondément à l'intérieur et guider le Qi à l'intérieur du corps - mouvements choisis de la 2^{ème} méthode

NB : pic-nic préparé par le centre d'hébergement si besoin certains midis