

Stage QI GONG et TAI CHI

Samedi matin

- Dao Yin : Travail corporel pour ouvrir les articulations et les méridiens tendino musculaires.
- Ji Ben Qi Gong : 7 mouvements de bases de Qi Gong pour mobiliser et harmoniser le Qi

Samedi après midi

- Révision et pratique pour ancrer ce que l'on aura vu dans la matinée
- Théorie sur les 5 éléments dans le Taoïsme
- Qi Gong des 5 éléments (5 mouvements)
- Cultiver le Qi : Localiser le Dan Tian, stabiliser la conscience dans le corps pour éveiller les sensations de Qi. (travail assis sur zafu ou chaise)

Dimanche matin

- Méditation guidée assise (sur zafu ou chaise). Ancrer le souffle pour atteindre une respiration abdominale profonde.
La méditation débutera à 7h30 le matin, donc pour les personnes qui ne restent pas sur place, ce temps de méditation est facultatif et vous avez la possibilité de venir à 9h pour la suite du programme.
- 9h pause café/thé
- Travail postural debout : 3 positions à ancrer dans la mémoire corporelle, neutre, ouverture et fermeture du corps.
- Travail à deux : apprendre à recevoir et répartir la force dans la structure corporelle

Dimanche après midi

- Song : exercices de relâchement du corps, seul et à deux.
- Comprendre et expérimenter Peng Lu Ji et Han, les 4 forces fondamentales dans la pratique du Tai Chi
- Dan Tian Gong : Construire et remplir le Dan Tian inférieur.

Infos pratiques

Samedi matin. Accueil des participants dès 8h30 pour un temps de partage autour d'un café/thé.

Début de la pratique vers 9h.

Dimanche matin, la méditation guidée précédée d'un petit temps de présentation théorique de l'alchimie interne taoïste est facultative pour les personnes qui ne dorment pas sur place.

café/thé à 9h et début de la pratique vers 9h30.

Tarif :

220€ comprend deux jours de stage ainsi que les repas du midi bio et végétarien.

357€ Le week end en pension complète, repas plus nuit dans une des chambres du lieu