

PROPOSITION POUR LES COURS DE QI GONG

RENTREE 2019-2020

Mardi 9 h

Exercices saisonniers*, Wu Dang Qi Gong 1, les 6 statiques, Wu Dang 2.
(Avancés)

Mardi 10h30

Exercices saisonniers*, Approfondissement du **Vol de la Grue** et Qi spontané.
(Débutants et tout niveau)

Mercredi 8h45

Méthode avec le **Bâton IDOGO***, Exercices Saisonniers et Qi Gong des 4 Directions.
(Tous niveaux)

Mercredi 18h45

Exercices Saisonniers*, Wu Dang Qi Gong 1, les 6 statiques, Wu Dang 2.
(Tous niveaux)

Jeudi 8h45

Exercices Saisonniers*, Wu Dang Qi Gong 1, les 6 statiques, Wu Dang 2.
(Avancés)

***Exercices saisonniers**

Educatifs et exercices traditionnels pour se mettre en conformité avec les modifications de l'énergie au fil des saisons. Ils nous font prendre conscience à partir du corps du jeu des transformations et mutations à l'œuvre dans la nature pour en intégrer les principes. Nous reprendrons un grand classique : **Qi Gong des 12 grands méridiens**.

Vol de la Grue

Grand Qi Gong de guérison en 5 séquences, dont la pratique ouvre au travail spontané du déblocage du Qi.

Méthode avec le Bâton IDOGO

Issu de la tradition énergétique chinoise, Idogo® est un système d'exercices (Qi Gong) basé sur l'utilisation d'un bâton spécifique qui intègre en un seul objet les auxiliaires traditionnels que sont balles, sphères et bâtons de QI GONG.

Les exercices mis au point par Ping Liong Tjoa sont simples et utilisent sans équivoque les mouvements et principes internes du QI GONG traditionnel et du TAI CHI CHUAN pour accroître le Qi, la vitalité propre du corps

Wu Dang Qi Gong

Il s'agit de 15 mouvements d'une série de Qi Gong issus d'un temple taoïste du célèbre Mont Wu Dang, d'où leur nom. Ils sont complétés de 6 positions statiques et de la méditation taoïste classique "La Petite Circulation Céleste".

Wu Dang Qi Gong 2

Deuxième niveau plus interne du Wu Dang Qi Gong.