Stages de Qi Gong

Le Qi Gong est pratiqué depuis au moins 2500 ans en Chine. Il se situe à mi-chemin entre gymnastique douce et relaxation, et il est imprégné de la pensée chinoise. Son objectif est d'harmoniser les énergies dans le corps selon les principes de la médecine traditionnelle chinoise.

Une séance se compose d'échauffements articulaires, d'enchaînements de mouvements visant à mettre en circulation l'énergie dans les méridiens d'acupuncture. On y pratique aussi des automassages de points d'acupuncture ou d'organes internes, des relaxations et méditations, ou encore des postures d'accumulation d'énergie ou des sons.

Dimanche 12 Novembre 2023 : Stage d'initiation aux techniques de bases de Qi Gong : Ce stage est réservé à des élèves débutants totalement ou n'ayant que quelques mois de pratiques. Il permettra une initiation à des enchaînements de mouvements simples, aux exercices de postures d'accumulation d'énergie, à des exercices de méditations, et au travail d'équilibrage des organes par les sons.

Horaire : 14h-17h30

Lieu et réservation: Centre d'animation de la Prairie, Avenue Albert Sorel. Tel : 02-31-85-25-16

Prix : 45 Euros

Effectif maximum : 20 personnes

Tenue et matériel : Une tenue souple, un tapis de sol, un oreiller, un coussin ou tabouret pour pratiquer assis, une bouteille d'eau, éventuellement, de quoi prendre des notes.

L'enseignant : Eric Flumian, enseigne le Qi Gong depuis 1998, pratique le Qi Gong et le Tui Na depuis 1991. Il est certifié de l'école des thérapies de l'énergie en Qi Gong, Tui Na et Wei Qi (techniques de projections de l'énergie) sous la direction de Christophe Labigne. Il suit régulièrement des stages de formation auprès de maîtres chinois, membres de la Chinese Health Qi Gong Association. Il pratique par ailleurs la sophrologie, le Reiki et la musique.