

TARIFS QI GONG -

Dojo des Monts d'Or - St Cyr

2016-2017

INSCRIPTION DOJO DES MONTS D'OR

Réinscription: 15 €

Nouvelle inscription: 25 €

INSCRIPTION QI GONG

Cours hebdomadaires

(comprenant l'adhésion à la Fédération Sport pour Tous)

1 cours / semaine: 270 €

2 cours / semaine: 395 €

Journées Qi Gong

Adhérent Dojo des Mts d'Or: 50 €

Non adhérent Dojo des Mts d'Or: 60 €

Marches thérapeutiques

Pour tous: 5 €



Denise Tixier , diplômée de la Fédération Européenne de Qi Gong et Arts Energétiques, certifiée par la fédération EPMM Sport pour tous, diplômée d'acupuncture de l'Institut Shao Yang de Médecine Traditionnelle Chinoise et de massage-tuina par l'IEQG, diplômée de Bazi (bilan énergétique chinois) du Cercle Sinologique de l'Ouest et de l'IEQG, intervient dans le cadre de l'association Dojo des Monts d'Or - Saint Cyr

Contact: 06.62.12.24.70. denise.tixier@orange.fr

DOJO DES MONTS D'OR - St CYR

QI GONG

2016-2017



氣

Qi : Energie , Souffle

功

Gong : Travail, maîtrise, discipline

Prononcer Tchi Kong

Le Qi Gong est une gymnastique énergétique qui fait partie de la Médecine Traditionnelle Chinoise. Sa pratique remonte à plusieurs milliers d'années.

Les moines bouddhistes, taoïstes et les médecins qui en sont à l'origine avaient pour préoccupation commune la recherche de la santé et de la longévité.

La pratique du Qi Gong regroupe un ensemble de mouvements, postures, marches, méditations, combiné à des respirations et des concentrations spécifiques.

La maîtrise de ces exercices permet d'accroître l'énergie vitale. Elle augmente la circulation énergétique et sanguine dans le corps et la véhicule à travers les méridiens. Elle renforce le système immunitaire et optimise les différentes fonctions de l'organisme. Elle apporte de la détente, développe la concentration, l'enracinement et la confiance en soi.

« BA DUAN JIN » ou « 8 pièces de Brocart » et les 8 pièces de soie

Les Ba duan jin sont un grand classique en Qi Gong. Il en existe plus de 60 variantes. Nous proposons cette année deux versions.

Chaque série est composée de huit mouvements. A l'origine, la méthode a été conçue par le général Yen Fei sous la dynastie des Song pour renforcer le physique des soldats de l'armée chinoise. Il s'est inspiré d'une autre série appelée « mouvement pour renforcer les muscles et les tendons » créée par Bodhidharma à l'intention de ses moines « ramollis » par la méditation et le manque d'exercice.

Les « Ba Duan Jin » et les 8 pièces de soie ont une action sur le renforcement de la forme physique, ils permettent de s'assouplir, se défatiguer et augmenter ses défenses.

AUTRES QI GONG

Chant des cigales, Qi Gong des 3 origines, les 6 cercles, la respiration cosmique.

WU DANG QI GONG Niveau 2

Cette série appelée aussi « Façonner et ramener l'élixir 9 fois » est composée de 14 mouvements. Dans cette méthode, les paumes de mains collectent l'énergie externe pour développer l'énergie interne; c'est un des rares Qi Gong qui applique le processus de l'alchimie interne en mouvement. Il s'adresse à des personnes déjà entraînées.

MARCHES THERAPEUTIQUES DE GUOLIN

Ces marches appelées aussi marches des 5 organes ou marches du cancer sont très connues en Chine; elles permettent de stimuler l'immunité. Elles sont aussi utilisées pour la prévention et le traitement des maladies chroniques, le stress, les déficits moteurs, les séquelles de paralysie, la dépression, les insomnies. Les marches se pratiqueront essentiellement à l'extérieur avec possibilité de repli en cas de pluie. **1er rdv dimanche 25 septembre aux Vieilles Tours.**

LES JOURNEES QI GONG

Elles sont consacrées à l'enseignement d'un Qi Gong ou de plusieurs techniques qui permettent d'accompagner un état de santé défaillant.

Un descriptif de ces journées sera diffusé ultérieurement. Si vous n'êtes pas adhérent à l'association n'hésitez pas à le demander.

COURS 2016-2017 DOJO DES MONTS D'OR SAINT CYR Salle des vieilles Tours (Rue des écoles)

Cours hebdomadaires débutants:

Lundi soir 19 h - 20 h30

Jeudi matin 10 h30 - 12 h

BA DUAN JIN et
8 PIECES DE SOIE
AUTRES QI GONG

Cours hebdomadaires confirmés:

Mercredi soir 19 h - 20 h30

Jeudi matin 9 h - 10 h30

WU DANG QI GONG Niveau 2

Débloquages articulaires et énergétiques
Postures statiques
Méditations assises
Automassages et massages

Un dimanche par mois de 9 h à 10 h 15 « marches thérapeutiques de Guolin »

25/09; 16/10; 06/11; 04/12; 15/01; 12/02; 12/03; 02/04; 14/05; 11/06

JOURNEES QI GONG

Samedi 9 h - 12 h et 14 h - 17 h

- ♦ Samedi 15 octobre 2016 : Dao Yin du Poumon
- ♦ Samedi 14 janvier 2017 : Qi Gong pour accompagner les états d'insomnies
- ♦ Samedi 11 février 2017 : Qi Gong pour accompagner le diabète
- ♦ Samedi 11 mars 2017 : Posture d'arbre, connexions aux arbres et méditation
- ♦ Samedi 8 et dimanche 9 avril 2017 : Qi Gong Mystérieux de la Grande Ourse