



**PARCE QUE LE SOLEIL
SE LEVE A L'EST**

avec

Qigong – Voie d'Harmonie – Noyal-sur-Vilaine

STAGE

‘ QIGONG - FONDEMENTS DE LA PRATIQUE ’

30 mars 2019

Noyal – sur - Vilaine

Espace Nominoë

Comment ça marche ?

Les points clé

pour une pratique efficiente et sécurisée

Histoire

Mouvements

Respiration

Relaxation

Méditation

& Explications selon

la tradition chinoise

Un après-midi pour comprendre et se régénérer par des pratiques douces

Ce stage est ouvert à tous, pratiquants ou
non de Qigong ou de Taijiquan

Samedi 30 mars 2019

Organisation :

15h– Accueil et Explications

15h15 – Pratique,
avec alternance de temps en
mouvement et de temps assis sur
chaise, et
Explications

Pause : une pause sera proposée en milieu de
séance

18h – Fin de l'atelier

**Le Qigong est un art d'origine chinoise, dont les
fondements remontent à la nuit des temps...** Les
liens avec la médecine traditionnelle chinoise, avec les
philosophies et la culture chinoises sont multiples.

Ni sport ni danse, cet art est unique !
Issu de traditions riches, il prend des formes multiples !!

**Ceux qui pratiquent cet art en reçoivent de
nombreux bienfaits :** pourtant les attentes de chacun
sont très variées. Alors « comment ça marche ? », et
comment adapter sa pratique selon ses propres
besoins ?

Nous essaierons de **lister et ressentir les bases
immuables, fondamentales, de la pratique du Qigong,**
afin que chacun s'approprie l'état d'esprit et les
critères à intégrer pour cheminer sur la voie proposée
par cet art.

**Cet atelier portera donc sur les points-clé de la
pratique du Qigong : développer sa compréhension
pour mieux s'approprier la pratique.**

- **Les points-clé de la posture, immobile ou en
mouvement.** D'abord comment ne pas se faire
mal ! Et sur quels points veiller pour profiter au
mieux des exercices.
 - Mouvements de qigong
 - Wuji Zhuang
 - Méditation
- **Pourquoi ça marche !? Comment faire pour que
les effets soient optimaux ?** C'est une question
d'état d'esprit, et de posture :
 - Les trois régulations
 - Mouvements de qigong
 - Respirations
- **C'est du chinois !** méridiens, dantian, qi, Shen...
Quelques notions de base pour mieux
comprendre ce que l'on fait.

PARCE QUE LE SOLEIL SE LEVE A L'EST

STAGE 'QIGONG FONDAMENTAUX'

30 mars 2019

Noyal – sur - Vilaine



Informations, recommandations particulières ou questions à transmettre à B. Ariaux :

NOM :

Prénom :

Mail :

Téléphone :

Tarif, en € TTC (rayer la mention inutile)

Tarif normal : 33 €

Tarif spécial Inscrit aux cours 28 €

de Qi gong Voie d'Harmonie Noyal

J'aurai besoin d'une facture

Je joins le règlement en espèces ou chèque à l'ordre de B. Ariaux.

Cette somme n'est pas remboursable en cas d'annulation par le participant.

- J'accepte que des photographies ou vidéos soient prises et je renonce à mon droit à l'image, cela pour des supports de communication pour une durée de deux ans.

- Les organisateurs se réservent le droit de reporter le stage en cas de nombre insuffisant de participants.

Date :

Signature :

Transmettre à: B. Ariaux - Le chêne 6 – 28 Avenue du Chêne Joli – 35530 Noyal-sur-Vilaine

Béatrice Ariaux
Le Chêne 6
28 Avenue du Chêne Joli
35530 NOYAL SUR VILAINE