



**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**