

TAI JI ET QI GONG

QI GONG : gymnastique énergétique chinoise

TAI JI : enchaînement de mouvements d'origine martiale

DESCRIPTIF

Le **QI GONG**, par des exercices exécutés en douceur et supportés par la respiration, favorise une plus grande conscience corporelle et permet d'installer les bases pour la pratique du TAI JI.

Les mouvements lents et fluides du **TAI JI** permettent à l'énergie vitale (CHI pour les chinois) de circuler harmonieusement dans le corps. Le TAI JI développe entre autres l'équilibre, la souplesse et améliore la qualité d'attention. Cette méditation en mouvement favorise le calme intérieur tout en nous éveillant à une vitalité nouvelle.

Ces deux démarches énergétiques visent un meilleur équilibre entre l'intérieur et l'extérieur. Elles développent l'autonomie du bien-être par une prise en charge de sa santé de façon globale.

CONTENU

- Relaxation profonde
- Écoute intérieure
- Approfondissement de la respiration
- Exercices d'assouplissement
- Éveil des mains à la perception du CHI
- Recherche du Tan Tien (centre énergétique et physique du corps)
- Enracinement
- Coordination des mouvements avec la respiration

AUTRES INFORMATIONS

- Tenue vestimentaire confortable
- Les débutants s'inscrivent pour un atelier de 1h30, de 19h30 à 21h.
- Les intermédiaires s'inscrivent pour un atelier de 1h30, de 18h à 19h30. Ils ont aussi la possibilité de s'inscrire pour les 3 heures.

PERSONNE RESSOURCE : Lorraine Trudeau

La carte de membre des AEPP est obligatoire