



Qi gong

Plan de cours

Objectif général

Améliorer la santé, développer la concentration et l'autonomie du bien-être.

Objectif spécifique

Après l'atelier-cours, le participant(e) sera capable de réaliser des exercices simples d'exécution pour accueillir en douceur ses tensions, faire plus d'espace à l'intérieur du corps et développer la concentration et l'autonomie du bien-être.

Méthodologie

À partir des démonstrations et dans une ambiance très calme, le participant devra observer et répéter des exercices simples d'exécution.

Description générale

L'atelier de Qi Gong est un concept de gymnastique énergétique chinoise pour les personnes de 50 ans et plus. Cette activité offre aux participants des exercices simples d'exécution pour apprendre à ralentir afin de mieux ressentir.

Contenu

- Relaxation profonde
- Écoute intérieure
- Approfondissement de la respiration
- Exercices d'assouplissement et d'équilibre
- Coordination des mouvements avec la respiration.
- Éveil des mains à la perception de l'énergie.
- Recherche du dantian (centre du corps).

Moyens utilisés

Démonstrations, observation et pratique.

Matériel requis

Tenue vestimentaire confortable