



Qi Gong

Plan de cours

Objectif général

S'enraciner dans son centre physique et énergétique, le Dan Tian. Exécuter des mouvements fluides et souples portés par le souffle. S'éveiller à une conscience globale du corps, habité par la joie profonde du moment présent.

Description générale

Le Gi Gong est une gymnastique énergétique chinoise millénaire. C'est l'art de faire circuler librement l'énergie vitale (QI) dans le corps. De mettre en mouvement tout ce qui reste figé à l'intérieur de nous. Ralentir pour mieux ressentir.

Méthodologie

Le cours se déroule dans une ambiance calme, détendue et joyeuse. Les participants exécutent les mouvements en respectant leurs limites physiques.

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 Dan Tian (centre physique et énergétique du corps).

Moyens utilisés

Démonstrations, observation et pratique. Feuilles descriptives des exercices et des mouvements de Qi Gong .

Objectif spécifique

Après le cours les participants pourront exécuter de façon autonome les exercices et les mouvements de Qi gong. Accueillir en douceur leurs tensions, faire plus d'espace à l'intérieur du corps, développer la concentration et l'autonomie du bien-être dans la tranquillité du corps et de l'esprit.

Matériel requis

Tenue vestimentaire confortable. Les tapis, coussins et bancs de méditation sont disponibles sur place.