

STAGE QI GONG

ANIMÉ PAR SYLVIE

MOUVEMENT SPIRALE ET QI GONG DU CORPS FLUIDE

Le dimanche 10 mars 2024 de 10h30 à 13h30

Studio E, Centre Des Bords de Marne

94170 Le Perreux sur Marne

Dans le mouvement spirale on retrouve les fondamentaux du qi gong car il s'agit du mouvement naturel de la Vie qui "prend forme".

Dans ce qi gong, issu de la tradition taoïste du Wudang, nous réveillons la vitalité de l'énergie des Reins et la grâce naturelle du corps fluide, lié au mouvement Eau. Il s'agit d'un retour aux sources - au printemps diraient les chinois - où l'on va travailler les qualités d'élasticité, de coordination, d'harmonie yin et yang et la libération des gestes et du souffle.

Au programme :

Nous commencerons par une méditation/visualisation, puis une entrée "en matière" pour éveiller, déverrouiller, ouvrir, réchauffer toutes les parties du corps. Ensuite nous apprendrons plusieurs mouvements de la forme du Nei Dan Yang Shen Shu et pratiquerons l'enchaînement, dont une marche du "printemps retrouvé" puis un moment calme de retour à soi, assis et sur tapis.

Tous niveaux bienvenus. Nombre de places limité.

Apportez des vêtements et chaussures confortables, ainsi qu'un gobelet et une boisson pour les pauses.

Participation (à régler pour l'inscription) :

Adhérent : 45 €

Non adhérent : 50 €

RENSEIGNEMENTS ET INSCRIPTIONS :

SYLVIE: 06 81 55 03 75

CENTRE YOGA DO IN QI GONG

22, rue de Nancy

94170 Le Perreux

www.cydiqg.fr