

Stage qi gong de l'automne

L'élément Métal (poumons- gros intestin)

25 et 26/10/2014

Les ateliers seront animés par Dominique Clergue

Lieu: Ateliers de la fontaine
27 rue du Sergent Bories
Villefranche de Rouergue, Midi-Pyrenees, 12200

Horaires	samedi	15 h 00 - 19 h 00
	dimanche	09 h 30 - 12 h 30
		15 h 00 - 18 h 00

La première moitié de chaque demi-journée sera consacrée au qi gong, la seconde au tai chi chuan.

Les ateliers qi gong seront consacrés à la découverte des qualités du métal et à nous inviterons à nous harmoniser avec les énergies de l'automne,

- Le “qi gong des cinq éléments” propose un voyage à la découverte de chaque élément: terre, bois, feu, métal et eau, et à leur mouvement.
- Le travail de “La Grue” s’intéresse plus précisément aux qualités du métal et nous invite à nous harmoniser avec les énergies de l’automne.
- Les étirements des méridiens tendino-musculaires mobilisent, avec souplesse, articulations, muscles et tendons, pour libérer, fortifier, accentuer la circulation du qi dans les méridiens “Poumons” et “Gros Intestin” et par conséquent dans les organes correspondant suscitant des effets tant physiques, que psychiques et émotionnels.
- “S’incliner devant le temple doré” affine ce travail sur les Poumons, ...

Dans la continuité, l’étude de la forme du tai chi chuan et les exercices à deux du tuishou, nous ferons découvrir:

- les qualités du yin: la réceptivité, la douceur, la détente, l’humilité, le repos, le calme, la concentration, l’introspection, ...;
- la façon dont le yang s’appuie sur le yin;
- comment équilibrer le yin et le yang;
- comment retrouver dans la pratique, ce à quoi peut nous inviter l’automne: le retrait, la qualité du reflux, la quiétude, la créativité, la joie ...

La forme de tai chi chuan étudiée est la forme Yang, style Cheng Man Ching.

Les ateliers de qi gong comme de tai chi chuan sont ouverts à tous.

Tarifs

	Ensemble		Tai chichuan ou qi gong	
	A*	NA	A*	NA
Un stage: samedi après-midi + Dimanche toute la journée (sauf le we de mars)	50,00	60,00	30,00	40,00
Une demie-journée	20,00	25,00	15,00	20,00
4 stagesconsacrés aux saisons	190,00	230,00	110,00	150,00

* Adhérents de l'association Nuage~Pluie, adhérents de la Fédération Sport pour tous ou élèves des écoles de la FECMC

Fiche d'inscription au(x) stage(s)

Prénom:	
Nom:	
Adresse:	
Téléphone:	
Adresse courriel:	
Choix	<input type="checkbox"/> Adhérent* <input type="checkbox"/> Non-adhérent <input type="checkbox"/> Tai chi chuan <input type="checkbox"/> Qi gong <input type="checkbox"/> Qi gong et Tai chi chuan <input type="checkbox"/> 1 stage <input type="checkbox"/> 4 stages
Montant du	
Acompte de 30%	

A renvoyer, accompagné de l'acompte à l'adresse suivante:

Association Nuage~Pluie

École villefrancoise de tai chi chuan et qi gong

11, côte du calvaire

12200 Villefranche de Rouergue