

Qi gong et tai chi chuan

à Villefranche de Rouergue

15 et 16/11/2014

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.

Qi gong général pour préserver la santé du professeur Zhang Guangde

Le qi gong général pour préserver la santé est un ensemble de 8 mouvements destinés aux personnes qui veulent découvrir et pratiquer le qi gong et en comprendre les fondements. Basé sur la théorie de la médecine traditionnelle chinoise, les postures de cet enchaînement sont des étirements doux effectués dans une relaxation profonde ; les mouvements exigent une rotation et une torsion bénéfiques pour la circulation. Il entraîne le corps en douceur et le libère du stress.

Les noms des enchaînements sont des expressions symboliques, ce qui facilite le travail mental.

Tai chi chuan: étude de la forme et tuishou

Méditation en mouvement, relaxation active, le tai chi chuan, cet art du calme procure un état de tranquillité intérieure. Il convient à tous les âges sans aucune contre-indication, pratiqué régulièrement, il a de réels bienfaits sur la santé. Davantage qu'une discipline physique, c'est un art de vivre, où corps et esprit ne font qu'un. La forme étudiée est la forme du professeur Cheng Man Ching, c'est une forme de style Yang qui se distingue par sa douceur et son intériorité.

La poussée des mains (推手, tuī shǒu) se pratique à deux, face à face, les mains ou les avant bras en contact. Et tout au long de la pratique, quelque soit la forme, il faut toujours adhérer à son adversaire, ne jamais perdre le contact. Elle permet d'aborder les notions de plein et vide, l'utilisation de la force souple, l'écoute intuitive, la neutralisation et la déviation de la force. Elle invite également à sentir le flux continu du changement qui s'opère dans la réalité, en suivant, comme l'eau, la ligne de moindre résistance.

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

* 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 villefranchoise de tai chi chuan et qi gong

11, côte du calvaire

12200 Villefranche de Rouergue