



Pratiques d'hiver

L'élément Eau (Rein - Vessie)

13 et 14/12/2014

ateliers animés par Dominique Clergue

Nuage~Pluie

Lieu: Ateliers de la fontaine
27 rue du Sergent Bories
12200 Villefranche de Rouergue

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 de l'eau et nous inviterons à nous harmoniser avec les énergies de l'hiver,

- Le "qi gong des cinq éléments" propose un voyage à la découverte des qualités propres à chaque élément : terre, bois, feu, métal et eau, et à leur mouvement.
- Le travail du "Cerf" et du « Singe » s'intéresse plus précisément aux qualités de l'eau, à s'harmoniser avec les énergies de l'hiver.
- Les étirements des méridiens tendino-musculaires mobilisent, avec souplesse, articulations, muscles et tendons, pour libérer, fortifier, accentuer la circulation du qi dans les méridiens "Rein" et "Vessie" et par conséquent dans les organes correspondant suscitant des effets tant physiques, que psychiques et émotionnels.
- La posture dite de l'arbre, zhàn zhuāng, entre tension et détente, développe patience, capacité à méditer, augmente la force des jambes et la vitalité de l'organisme dans son ensemble. Elle développe l'énergie vitale, en assurant un niveau élevé d'harmonie entre le corps et l'esprit.

L'atelier de tai chi chuan poursuivra la recherche entamée avec zhàn zhuāng pour s'intéresser plus particulièrement à la détente, au relâchement, sōng. La forme Yang, de style Cheng Man Ching et les exercices à deux du tuishou serviront de support à cette étude.

Les ateliers de qi gong comme de tai chi chuan sont ouverts à tous et peuvent être choisis indépendamment l'un de l'autre.

Tarifs

	tai chi chuan et qi gong	tai chi chuan et qi gong	tai chi chuan ou qi gong	tai chi chuan 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