

Stage de Qi Gong - Ambleteuse – mai 2018

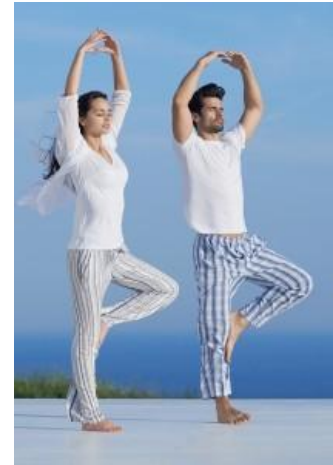
Dates : 2,5 jours en immersion du **19 au 21 mai 2018**.
Arrivée le **samedi** 19/05 à 13h45 ; départ le **lundi** 21/05 vers 18h00.

Lieu de formation : Village Vacances « le Cap d'Opale ».
Dans un lieu convivial et chaleureux au cœur d'un écrin de verdure, à proximité de la mer. Pratiquer une discipline corporelle invite au calme de l'esprit. Dans le cadre d'une dynamique de groupe...

Prix du stage : 125 € pour les 2,5 jours.

Prix de l'hébergement : hébergement en **pension complète** :
en chambre double : 199 €.
en chambre individuelle : 297 €.
modalité de paiement : voir bulletin d'inscription.

Nombre de participants : pour une meilleure qualité de l'enseignement, limité à **25 participants**.



Qi Gong pour le bien-être et la longévité

Ce Qi Gong de tonification générale, est traditionnellement enseigné pour **Prévenir** et **Soigner** les douleurs et certaines maladies. Il permet l'ouverture des canaux et des méridiens entre ciel et terre, et équilibre la circulation de l'énergie et du sang dans tout le corps.

Au programme : des étirements doux, des torsions dont les effets ont été étudiés pour fortifier les muscles, les tendons et la mobilité de la colonne vertébrale.

Sont prévus : un temps est pris pour de petits échauffements et auto-massages sur certains points. Des séries complètes de mouvements de Qi Gong seront apprises au cours du stage :

Les Huit Pièces de Soie du Dr Réquena – Dao Yin Bao Jian Gong de Maître Zhang Guang De – Nourrir et Allonger la vie (Qi Gong assis) – Qi Gong de la colonne vertébrale, Ji Zhu Dao Yin – Qi Gong Thérapeutique du P^f Jerry Alan Johnson – Les Sons de Guérison pour la Purgation, Liu Zi Jue - Les Mille Mains Sacrées.

Prévenir et Lutter contre le cancer

Depuis quarante ans, en Chine, on utilise le Qi Gong pour prévenir et Lutter contre le Cancer. De nombreux rapports publiés par les instituts de recherche, donnent un aperçu détaillé des avancées dans ce secteur. Il ressort de ces publications, que le Qi Gong est appliqué, soit comme technique complémentaire afin d'aider le malade à mieux supporter les effets secondaires des traitements lourds, soit pour prévenir une récurrence après une rémission ou comme soins palliatifs.

Au programme : les exercices du **Nouveau Qi Gong**, créés par Maître Guolin, et enseignés par Maître Jian Liujun, combinent le daoyin sous le contrôle de l'esprit, le daoyin par posture et le daoyin de la régularisation respiratoire.

Sont prévus : ouverture-fermeture du *Dantian* – la Respiration des Reins – **Guolin Qi Gong** – Chercher la Lune dans la Mer du P^f Jerry Alan Johnson – La Marche du Rein – La Posture Zhan Zhuang Gong.