

## Stage de Qi Gong - Ambleteuse – mai 2020

**Dates :** 2,5 jours en immersion du **30 mai au 1<sup>er</sup> juin 2020**.  
Arrivée le **samedi 30/05** à 13h45 ; départ le **lundi 01/06** 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 € par personne.  
en chambre individuelle : 298 € par personne.  
modalité de paiement : voir bulletin d'inscription ci-joint.

**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<sup>r</sup> Jerry Alan Johnson – Les Sons de Guérison pour la Purgation, Liu Zi Jue - Les Mille Mains Sacrées - Liang Li nourrit l'énergie yin. Exercices simples de calligraphie. Les exercices du **Nouveau Qi Gong (prévenir et lutter contre le cancer)**, créés par Maître Guolin, et enseignés par Maître Jian Liujun, combinent le contrôle de l'esprit, de la posture et de la régularisation respiratoire.

### Taiji Qi Gong ShiBaShi – 太极气功十八式

C'est une forme en 18 mouvements créée par le professeur **Lin Hou-Sheng**. En 1980, il a développé une technique pour utiliser avec succès le qi gong comme seule anesthésie nécessaire dans les opérations chirurgicales.

**Au programme :** Le Tai Chi Qi Gong Shibashi est un Qi Gong basé sur la philosophie du Tai Chi et extrait certains des meilleurs mouvements de style Tai Chi Chuan. Il met l'accent sur la synchronisation des 18 mouvements avec les techniques de respiration appropriées. C'est une routine douce et fluide, constituée d'exercices faciles à apprendre, amusants à pratiquer et profondément relaxants.

**Sont prévus :** Régulariser la respiration, Ouvrir la poitrine et son cœur, Balayer l'arc en ciel, Ecarter les nuages, Rouler les bras vers l'arrière, Ramer dans le lac, Jouer au ballon, Tourner le corps vers l'arrière et contempler la lune, Pousser les mains en pivotant le corps...