



QI GONG TAI CHI CHUAN



Stage d'été 2024 dans le cotentin (50)

Animé par Jean Yves FORAY
Enseignant diplômé



Du
Lundi 8 juillet
au
Mercredi 10 juillet

QI GONG : Renforcer le corps pour soutenir les poumons

Le Pr Hu Xiao Fei (avec qui je travaille depuis plusieurs années) a créé ce gongfa (méthode de travail) pour nourrir les poumons et renforcer le corps. Les poumons occupent la position la plus élevée dans le corps, ils communiquent avec le monde extérieur.

La pratique de ce Qi Gong permet de débloquer le méridien du poumon, réguler Zong Qi (Qi fondamental), améliorer la fonction cardiopulmonaire. Nous verrons comment cette routine va nourrir le Qi des reins, tonifier Yuan Qi (Qi originel), tonifier la fonction rate/estomac.

L'apprentissage de ces mouvements se fera en lien avec la MTC (Médecine Traditionnelle Chinoise).

L'ensemble de ces exercices régule « Esprit » (cœur), « Respiration » et « Forme » (corps).

TAI CHI CHUAN :

La forme essentielle créée par Maître Yang YUN nous permet en 22 mouvements de trouver toutes les subtilités indispensables à la pratique du TAI CHI CHUAN de la forme Yang.

Nous nourrirons notre apprentissage par un travail du corps et de l'énergie aussi bien avec la forme à main nue que grâce au TUI SHOU (poussée des mains).

« Le TAI CHI CHUAN est un système cohérent complet pour la santé du corps et de l'esprit, essentiel pour retrouver et entretenir son énergie »

Lieu : Les Grands Jardins du Theil – 50330 - LE THEIL

Horaires : 9h30 - 12h00 : QI GONG

14h00 - 17h00 : TAI CHI CHUAN

Tarif : QI GONG 75€ - TAI CHI CHUAN 90€ (Adhésion SPIRALE obligatoire)

Renseignements inscription

contact@spirale-asso.org - 06.67.75.03.04