

QI GONG SANTÉ



Tai Chi Chuan, Qi Gong, Karaté, Shiatsu, Méditation, Pilâtes, ...

Shoshin - 1 rue de la loi - 56000 Vannes - ☐ 06.07.59.14.78

☐ shoshin@shoshin.fr - www.shoshin.fr
Siret : 409 703 568 00033 - Agréement DDJS 56 S 759

QI GONG SANTÉ

Dirigé par Nathalie Le Métayer - Instructeur Fédéral Tai Chi Chuan -Style Yang-
Qi Gong Santé – Qi Gong et arts internes énergétiques.

Et par Eric Guillet Professeur et Expert – Brevet d'état 2^{ième} Degré
Diplômé en Médecine Traditionnelle Chinoise – Spécialiste Shiatsu SPS

DESCRIPTIF DE L'ACTIVITÉ EN DISTANCIEL

Le Qi Gong est une pratique qui permet de sentir la relation de son être avec son environnement, par des mouvements très lents qui mobilisent tout le corps, la respiration et la concentration de l'esprit. Le Qi Gong signifie travailler avec l'énergie vitale, apprendre à contrôler la circulation et la distribution du qi afin d'améliorer la santé et l'harmonie de l'esprit et du corps. Il est apparenté à une activité dite douce, se pratique de façon lente et progressive est effectuée en position debout, assise. Les mouvements sont souples et relaxants, sans aucun esprit de performance, chacun exerçant selon ses possibilités. Le mouvement pourra simplement être esquissé en tenant compte de la limitation physique de chacun.

Selon la médecine chinoise traditionnelle, l'énergie vitale appelée 'Qi' se répand dans toute chose. La clé de la bonne santé est une circulation en abondance du qi. Épuisé par les dépenses quotidiennes, le qi est naturellement renouvelé par la respiration, la nourriture et la proximité de la nature. Il est équilibré par la pratique de la méditation, du qi gong, du tai chi et d'autres principes de la médecine chinoise traditionnelle, comme l'acupuncture.

Le travail s'effectue sur trois plans :

- **L'esprit** : se concentrer sur soi-même, coordonner le corps par la pensée, créer des images pour la méditation, avoir une visualisation des méridiens et de l'interne.
- La **respiration** : régulariser et contrôler sa respiration, sentir l'inspiration et l'expiration, ressentir le relâchement et la circulation du souffle.
- **L'entraînement** se fait debout, assis ou allongé, dans l'immobilité ou en mouvement.

DESCRIPTIF DU PROGRAMME

1 - Accueil :

- 10 min d'échauffement personnel en vidéo

2 - Séance :

- Thème Développé sur 20 à 25 min
- Mouvements – Mobilités – Relâchement sur le thème développé sur 10 à 15 min
- Descriptif de points spécifiques sur l'énergétique de 5 à 10 min

3 - Questions / réponses