

# PROPOSITION POUR LES COURS DE QI GONG

RENTREE 2018-2019

## Mardi 9 h

Exercices Saisonniers\* et Qi Gong des 12 Grands Méridiens, approfondissement du Wu Dang Qi Gong 1, les 6 statiques, découverte du Wu Dang 2.

(Avancés)

## Mardi 10h30

Exercices saisonniers\*, Qi Gong des 12 Grands Méridiens et Qi Gong de Tonification générale.

(Débutants et tout niveau)

## Mercredi 8h45

Méthode avec le Bâton IDOGO\*, Exercices Saisonniers et Qi Gong des 4 Directions.

(Tous niveaux)

## Mercredi 18h45

Exercices Saisonniers\* et Qi Gong des 12 Grands Méridiens, approfondissement du Wu Dang Qi Gong 1, les 6 statiques, découverte du Wu Dang 2

(Tous niveaux)

## Jeudi 8h45

Exercices Saisonniers\* et Qi Gong des 12 Grands Méridiens, approfondissement du Wu Dang Qi Gong 1, les 6 statiques, découverte du Wu Dang 2.

(Avancés)

## Exercices saisonniers

Educatifs et exercices traditionnels pour se mettre en conformité avec les modifications de l'énergie au fil des saisons. Ils nous font prendre conscience à partir du corps du jeu des transformations et mutations à l'œuvre dans la nature pour en intégrer les principes. Nous reprendrons un grand classique : **Qi Gong des 12 grands méridiens**.

## Qi Gong de tonification

Formes plus courtes de Qi Gong de santé et tonification.

## Méthode avec le Bâton IDOGO

Issu de la tradition énergétique chinoise, Idogo® est un système d'exercices (Qi Gong) basé sur l'utilisation d'un bâton spécifique qui intègre en un seul objet les auxiliaires traditionnels que sont balles, sphères et bâtons de QI GONG.

Les exercices mis au point par Ping Liong Tjoa sont simples et utilisent sans équivoque les mouvements et principes internes du QI GONG traditionnel et du TAI CHI CHUAN pour accroître le QI, la vitalité propre du corps

## Wu Dang Qi Gong 1

Il s'agit de 15 mouvements d'une série de Qi Gong issus d'un temple taoïste du célèbre Mont Wu Dang, d'où leur nom. Ils sont complétés de 6 positions statiques et de la méditation taoïste classique "la Petite Circulation Céleste".

## Wu Dang Qi Gong 2

Deuxième niveau plus interne du Wu Dang Qi Gong.

**ATTENTION!!! EXCEPTIONNELLEMENT CETTE ANNEE, LES COURS S'ARRETERONT MI-MAI 2019**