

Possibilités d'hébergement et de restauration



Hébergement en gîte, à 100 m des commerces et de la halte ferroviaire et à 7 Km du lieu de stage

Restauration collective (traiteur) sur le lieu de stage possible sur réservation

Tarifs et réservations : nous contacter

Contact : 06.21.78.03.01.
contact@lecorpssconscient.com

<https://assoqigong86.fr>

avec le soutien de
la communauté de communes



STAGE DE QIGONG

du 19 au 23 juillet 2021

Roches-Prémarie-Andillé (86)



Le programme du stage

• **Au niveau pratique :**

- le Qigong du bâtonnet de longévité comporte 5 routines d'exercices avec une dimension physique et énergétique évolutive qui permet à chacun(e) de progresser à son rythme et en fonction de ses besoins.

L'étude de ces routines sera adaptée en fonction des participants, éventuellement en sous-groupes.

- divers exercices respiratoires et méditatifs seront également proposés, en position assise ou allongée, pour détendre le corps et apaiser le mental.

• **Au niveau théorique :**

Des temps seront consacrés aux explications sur :

- l'anatomie des mouvements (articulations, muscles, fascias...)
- les intentions et les effets pour chaque mouvement
- le lien avec les 12 méridiens principaux et les organes, le dan tian, et autres concepts de la MTC



Le Chang Shou Bang Qigong

L'utilisation du bâtonnet aide à focaliser son attention et à ajuster le geste.

Le Qigong du bâtonnet de longévité sert tout aussi bien d'activité d'entretien pour favoriser le bien vieillir et une bonne hygiène de vie, que de pratique préparatoire aux activités sportives et aux arts martiaux.

La pratique régulière

- prévient et soulage les troubles musculo-squelettiques,
- favorise la mobilité articulaire, la souplesse et la tonicité musculaire
- améliore l'équilibre
- apaise le mental, favorise la concentration
- augmente la vitalité



L'enseignant : Bruno Blas

- Professeur diplômé d'État (DE JEPS AEC Qigong & BEES 1^{er} degré Karaté), 4^{ème} duan de la Fédération des Arts Energétiques et Martiaux Chinois (F.A.E.M.C.)
- 40 années de pratique des arts énergétiques et martiaux.
- Enseignant de Qigong depuis 18 ans.



Organisation

L'enseignement se déroulera du lundi 19 au vendredi 23 juillet 2021, sur environ 6 heures/jour.

Les horaires seront les suivants : 9h30 à 12h30 et 15h00 à 18h00. Mais ils pourront être adaptés en fonction de la météo, notamment en cas de canicule.

Des supports pédagogiques écrits seront distribués pour faciliter l'apprentissage et la mémorisation.

Une attestation de formation sera délivrée en fin de stage.

Lieu du stage

Salle de danse du complexe sportif des Roches-Prémarie-Andillé (86340)

Tarif (coût de l'enseignement)

- 270 € pour les adhérents à l'APQAM
- 300 € pour les extérieurs