

## Possibilités d'hébergement et de restauration



Contact : 06.21.78.03.01.  
contact@lecorpssconscient.com

<https://assoqigong86.fr>

**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

avec le soutien de  
la communauté de communes



# STAGE DE TAIJI QIGONG

du 18 au 22 juillet 2022

Roches-Prémarie-Andillé (86)

animé par Bruno Blas  
Professeur diplômé d'État  
(DE JEPS AEC)  
4ème Duan Faemc



## Le programme du stage

### • **Au niveau pratique :**

- l'étude des 15 mouvements du Taiji Qigong
- divers exercices préparatoires spécifiques à cette école comme le déblocage articulaire, le balancé des bras, les grandes spirales...
- divers exercices respiratoires et méditatifs seront également proposés, en position assise, pour détendre le corps, apaiser le mental et cultiver la présence.

### • **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 méridiens et les organes, le dan tian, et autres concepts de la MTC et de la pensée chinoise.



## Le Taiji Qigong

Le Professeur Jiao a popularisé ce Qigong à partir des années 1960 et l'a diffusé et testé dans les hôpitaux, en tant que responsable de l'Institut de recherche pour la médecine interne de l'académie de médecine traditionnelle chinoise à Beijing.

Le Taiji Qigong se distingue par les particularités suivantes :

Ses mouvements sont symétriques et équilibrés concernant la droite et la gauche, le haut et le bas, l'ouverture et la fermeture, la montée et la descente, l'avant et l'arrière, le Yin et le Yang. Il permet ainsi de régulariser la circulation de l'énergie, de favoriser la coordination et l'équilibre.

Il inclue pratique immobile et pratique en mouvement, en insistant sur la qualité de présence et le calme mental.

Le Pr. Jiao a essentiellement diffusé une forme moderne simplifiée de ce Qigong, qui permet aux débutants de se familiariser avec cette pratique, avant éventuellement de passer à la forme ample, plus complexe. Lors de ce stage, nous nous concentrerons sur la forme simplifiée.

### L'enseignant : Bruno Blas

- Professeur diplômé d'État (DE JEPS AEC Qigong & BEES 1<sup>er</sup> degré Karaté), 4<sup>ème</sup> d'uan 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 19 ans.

## Organisation

L'enseignement se déroulera du lundi 18 au vendredi 22 juillet 2022, 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