



PROGRAMME DES ATELIERS 2014-2015

TAI CHI
CHUAN

QI GONG

RELAXATION

MEDITATION



- Mouvements d'échauffements énergétiques
- Mouvement de souplesse et relâchements
- Les bases du maintien du corps, dans toutes les directions, la posture
 - L'équilibre, le centre, la conscience, l'intention, l'écoute, le ressenti
 - Ressenti de l'énergie dans le corps
 - Relâcher les articulations
 - Placer sa conscience dans son corps
 - Concentration au moment présent
 - Relâchement du corps physique
 - Circulation énergétique dans le corps
- Visualisation du corps intérieur et extérieur
 - Régénérer son organisme
 - Exercices de respirations
- Exercices de RELAXATION-MEDITATION
 - Les 8 pièces de Brocard
 - Gérer son émotionnel
 - Les 6 six sons de bonne santé
- Débloquer les passages énergétiques
 - Renforcer ses muscles et ses os
 - Relaxation de l'esprit
 - Auto drainage du corps

l'atelier
ÊTRE BIEN

DESTINATION
MIEUX-ÊTRE



Pendant une séance :

S'adapter à la vie, prendre son temps (observer, l'écoute de soi)
Pratiquer avec douceur, pour préserver sa structure (prendre conscience, bien être)
Apprendre à gérer ses émotions, (prévenir des maladies, l'équilibre)
Chercher à s'enraciner, être centré (perdre l'équilibre c'est vieillir !)
Trouver la sagesse, prendre le temps d'écouter et de recevoir, (les sensations)
Se recentrer, renforcer les muscles, les tendons, les os, (retarder le vieillissement)
Reprendre la respiration : lente et constante au quotidien, (perturbée du au stress)
Tonifier et renforcer les organes et viscères avec la respiration (courte/longue/bloquée)
Le rôle des glandes dans le corps humain : régulateur de l'organisme
Maintenir l'équilibre du Yin/Yang (perturbé par des causes extérieures ou intérieures)



Quel pratique et comment pratiquer ?

Pratiquer dans un environnement sec, aérer, lumineux, calme, spacieux.

Débutant : apprendre à se détendre, être à l'écoute de son corps physique et mental.

Avancé : avec un bon niveau de pratique, s'orienter comme le flot de la nature.

Les mouvements de bonne santé, se pratique seul ou en groupe, lorsque l'on en ressent le besoin.

Il y a différentes approches de pratiques du Tai Chi-Qi et Qi Gong et beaucoup d'écoles et de styles internes.