



Stage Qi Gong

Description

Pratique corporelle énergétique chinoise, le Qi Gong - maîtrise du souffle, travail de l'énergie - utilise le mouvement, la respiration et l'attention pour rechercher l'équilibre interne, le relâchement et la fluidité. Accessible à tous, les exercices de Qi Gong se pratiquent dans la détente musculaire et le calme mental, ce qui permet à la respiration de retrouver une amplitude souvent altérée par le stress de la vie quotidienne. La pratique régulière permet de remettre en circulation les systèmes énergétiques de l'organisme et de régulariser les grandes fonctions du corps : qualité du sommeil, de la digestion et de la respiration pour rester en bonne santé.

Contenu

- Le stage du samedi 25 novembre aura pour thème et pour objectif : Le Qi Gong du mont Wudang : se détendre en profondeur Cette forme de Qi Gong repose sur des mouvements simples, exécutés dans la détente et la fluidité. Après quelques étirements permettant un relâchement musculaire, nous vous proposons un ensemble de mouvements qui régularisent les différentes fonctions du corps et renforcent notre énergie.

Les mouvements sont simples et facilement reproductibles. C'est une occasion de découvrir la pratique du Qi Gong.

Objectifs

- Découvrir la pratique du Qi gong.
- Apprendre à mobiliser et renforcer l'énergie originelle.
- Selon les thèmes spécifiques, le travail durant ces stages prendra une forme différente. (bien se référer aux thèmes).

Méthodologie/Didactique

Un apprentissage par imitation et une pratique répétée permettant à l'élève d'acquérir les repères nécessaires pour une pratique personnelle..

Informations supplémentaires

Prévoir une tenue confortable permettant l'aisance des mouvements

Date

sur demande / D_67578

Durée

Total 2.00 période(s)

Ecolage

CHF 35.00

Lieu du cours

Ecole-club Migros Genève (en cours de planification)

Ecole-club Migros Genève

Tel. +41 58 568 80 00

Esplanade Pont-Rouge 2
1212 Grand-Lancy

ecoleclub.pont-rouge@migrosgeneve.ch
ecole-club.ch

école-club

MIGROS