

Qi GONG accompagné du BÂTON

cours pour adultes 2 samedis par mois à partir du 17 septembre 2022 à Bovel, en extérieur sous préau, de 10H30 à 12H00

(Les 17/09 - 24/09 - 15/10 - 22/10 - 19/11 - 26/11 - 03/12 - 17/12 - 07/01 - 21/01 - 04/02 - 11/02 - 04/03 - 18/03 - 08/04 - 15/04 - 06/05 - 13/05 - 10/06 - 17/06)

Le Qi Gong est une pratique ancestrale chinoise qui unifie le corps et l'esprit par la bonne circulation du Qi ou énergie.

Le 氣 (Qi) se définit comme étant le souffle originel de toute vie en nous et qui nous entoure. Et le 功 (Gong), comme étant le travail, la maîtrise.

Il permet de conserver la vitalité et de mieux gérer les émotions. Associant l'intention, les postures, le relâchement et la respiration, le Qi Gong est une excellente méthode naturelle de santé recommandée à tout le monde quel que soit son âge et sa condition physique.

Et le Bâton ?

Ici, la pratique du bâton (KUN) est un guide pour développer la précision du geste. Il donne des points de repère dans l'espace. Il permet d'ajuster ses alignements articulaires tout en explorant la mobilité et l'étirement du corps. Sa pratique explore la présence du mouvement en douceur ou avec rapidité ce qui lui confère une approche tant énergétique que martiale. Son apprentissage est en lien avec les mouvements de qi gong.

