

Découverte du TAIJZHANG Exercices énergétiques de Qi Gong

Instructeurs: Michel WAUTHIER

Dimanche 19 Mai 2019

à Fontaine l'Evêque

Apprentissage de la partie 2 "L'homme"
& révision de l'Ouverture + partie 1 "la TERRE"

Horaires :

09h30 à 12h30 :

- Révision de "l'ouverture" et de la partie "Terre"
- Apprentissage de la partie "L'homme" (groupe avancés)

Lieu du stage :

Salle de gymnastique de l'école Saint Christophe de Fontaine-l'Evêque
Boulevard Allende 16 – Fontaine-l'Evêque

Prix des frais pédagogiques par pratiquant :

30€ le stage

25€ pour les couples

N.B : attestation de stage délivrée si demandée préalablement

Comment venir :

En venant d'Anderlues route de Mons N90, premier rond point, premier feux rouges à gauche sur rue du Pétria, 3ème route à droite.

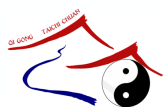
En venant de Monceau, rue de Charleroi/route de Mons, 3ème feux rouges à droite sur rue du Pétria, 3ème route à droite.

Voir aussi sur notre site internet « www.voie-du-souffle.be » photo de notre salle et itinéraire , onglet « Cours » rubrique « accès à notre salle »

Réservation :

Par téléphone : 071/59.33.01 - 0497/43.04.05 – 0496/08.57.19

Par e-mail : micwauthier@gmail.com



VOIE DU SOUFFLE ET DE L'ENERGIE inscription obligatoire

A la Découverte du Taijizhang Exercices énergétiques de Qi Gong

*Harmonie des forces en mouvement
Circulation des énergies centripètes et
centrifuges*



VOIE DU SOUFFLE ET DE L'ENERGIE

Fontaine-l'Evêque

Dimanche 19 Mai 2019



Michel est un passionné des arts énergétiques internes et externes.

Sa formation de professorat à l'ITEQG et de nombreuses années d'enseignement lui permettent aujourd'hui d'assurer un enseignement de grande qualité

Continuellement en recherche d'amélioration, son travail reflète l'énergie et la sérénité au service de la santé.

Il transmet aujourd'hui le Qi Gong avec simplicité et générosité.

Michel sera assisté d' Anna-Maria Giannini (instructeur Taijizhang).

Bienfaits et caractéristiques d'une pratique régulière du TAIJIZHANG ?

Calme, détente du corps et de l'esprit via des mouvements lents, fluides, ronds en harmonies avec les forces en mouvements.

Une gymnastique douce et lente dont les mouvements simples engendreront une circulation centripète et centrifuge des énergies.

Une discipline de bien-être qui a pour fondement la Médecine Traditionnelle Chinoise associée à l'hygiène respiratoire adéquate qui vous conduira au calme, contrôlera et relaxera vos fonctions endocrines, digestives, circulatoires et nerveuses.

Dans le TAIJIZHANG, les couples primordiaux du YIN et du YANG illustrent la structure et la dynamique de ce Qi Gong.

Les 5 éléments (feu, terre, métal, eau, bois) sont travaillés au travers des 5 postures et des 5 pas essentiels.

Les 8 trigrammes (BAGUA) sont travaillés au travers des 8 mouvements et des 8 directions essentiels.

TAIJIZHANG

Ce Qi Gong a été créé par Bruno Rogissart de l'ITEQG.

Il est largement inspiré des mouvements et de la dynamique du Taichi Chuan mais cette pratique reste une forme de Qi gong à part entière.

Ainsi le TAIJIZHANG, littéralement traduit par « la paume du TAIJI » est un enchaînement de mouvements exécutés dans la détente et le placement corporel « juste », soutenu par le rythme naturel et harmonieux de la respiration.

Ce Qi Gong s'apparente à une technique de bien-être fondée sur l'alternance du YIN et du YANG, symbole suprême de l'harmonie de la pensée traditionnelle chinoise.

N.B : Le TAIJIZHANG ne comporte aucune finalité martiale.

Programme

TAIJIZHANG - Ouverture

L'ouverture du Taijizhang représentera l'unité de l'homme (le pratiquant) avec le ciel et la terre. La réalisation d'un taiji par le façonnement des ballons yin et yang symbolisera l'harmonie du YIN et du YANG et en finalité la réalisation de l'unité avec le ciel et la terre.

TAIJIZHANG - Enroulement en spirale qui façonne le YIN et le YANG

La partie terre permettra de façonner l'énergie YIN et YANG. Le YIN se concentre, par la spirale qui engendrera un mouvement centripète (vers la gauche). Le YANG qui se développe, s'ouvre engendrera un mouvement centrifuge (vers la droite) dans la forme, dans les méridiens et dans les organes.

TAIJIZHANG - L'homme

Les deux mouvements essentiels sont le serpent et le coq ayant pour but d'accorder une fois de plus l'homme à la terre et au ciel. Ces mouvements en sont très évocateurs. On y trouve la marche en avant et en reculant.

UN STAGE OUVERT A TOUS

Pour les personnes à la recherche d'une solution naturelle et efficace pour le maintien de la santé et la gestion du stress.

Pour les pratiquants expérimentés en arts énergétiques et martiaux, en quête de perfectionnement.

Pour les professeurs confirmés en arts internes et externes souhaitant enrichir leurs méthodes.

Une occasion de pratiques qui ne nécessitent pas d'aptitudes physiques particulières et ce dans une ambiance chaleureuse et conviviale.

Venez découvrir l'ouverture, la partie Terre et la partie "L'homme" du TAIJIZHANG