

**PROGRAMME DU STAGE QI GONG D'ETE 2021**

HERMANVILLE S/MER



ZHINENGQIGONG ou "Qi Gong de la sagesse", Il a le pouvoir d'éveiller l'intelligence, la sagesse chez le pratiquant. Cette pratique corporelle chinoise vise à harmoniser, assouplir et ouvrir le corps et l'esprit, faire circuler l'énergie en soi, afin de maintenir la forme physique et le bon état de santé.

**JOURS ET HORAIRES :**

LUNDI 26 JUILLET de 10h00 à 12h00 – 13h45 à 16h30

MARDI 27 JUILLET 9h30 à 12h00 – 13h45 à 16h30

ACCUEIL DES PARTICIPANTS 20 MN AVANT LE DEBUT DU STAGE

**PRATIQUES DU ZHI NENG QI GONG****1ERE METHODE : PENG QI GUAN DING FA**

Apprendre à détendre le corps, travail de posture, placement du corps. Travail de la respiration. Pratique dans l'état de Qi Gong avec méditation debout. Présentation des points d'acupuncture spécifiques à cette 1<sup>ère</sup> méthode.

**2 EME METHODE : XING SHEN ZHUANG**

Harmoniser l'énergie, la forme physique et le mental. Développer ses capacités physiques et énergétiques pour améliorer les fonctions corporelles : souplesse des articulations, détente et étirements des muscles et des tendons. Renforcer le système osseux, favoriser la circulation énergétique dans les trois niveaux du corps.

**METHODES COMPLEMENTAIRES : Qi des yeux (Ming Mu Gong) pour améliorer la vue, des oreilles (Jian Er Gong) pour améliorer les fonctions de l'ouïe et du cerveau (Jian Nao Gong) pour améliorer les fonctions du cerveau**

Méditation debout

(San xin bing zhan zhuang -méditation du bol)

