Cours de Qi Gong

Les cours de Qi Gong ont lieu le mercredi soir de 18h15 à 19h45. Ils s'adressent aussi bien aux débutants qu'aux pratiquants confirmés. Aucun prérequis n'est nécessaire. Juste apportez tapis de sol, coussin de méditation, une tenue confortable et surtout. . . la bonne humeur.

Les cours débutent avec une préparation de 30 minutes. Une thématique de sagesse orientale ou de médecine chinoise est ensuite abordée, accompagnée d'exercices simples et facilement reproductibles chez soi.
La pause fait souvent l'objet d'un échange pédagogique avec les élèves. Régulièrement, nous pratiquons un Qi Gong choisi en début de semestre, afin que tout le monde puisse terminer l'année avec un ou deux enchainements de Qi Gong complet.

Thématiques le plus souvent abordées :

– Yang Shen Qi Gong

– Alchimie interne

– Pratiques de sons

– Les marches : animaux, Wu Dang, Guo Lin

– Les postures (Zhan Zhuang)

– Respirations et méditations

– Pratiques de Maître Guo Lin pour l'accompagnement du cancer

– Et bien plus encore…

Tarif :

12 euros le cours, ou bien 120 euros les 12 cours

Sous forme de tickets utilisables indéfiniment dans l'année

Premier cours « d'essaie » gratuit

Périodes de vacances à définir ensemble

Retour à la page d'accueil

Voir l'interprétation du Tai Ji Qi Gong de Maître Pham

Voir le QiGong pour les yeux de Maître Liao Yi Lin

QiGong pour les mains

[QiGong pour les pieds]