



TARIFS

21 heures de cours de Qi Gong et d'anatomie:

- 10 h de Qi Gong (dates ci-dessous), 5 heures d'anatomie QI GONG, 6 heures en petits groupes.

30 € / personne pour l'ensemble du programme

Qi Gong : Mardis 12 et 26 septembre, 3 et 17 Octobre, 21 Novembre de 14h00 à 16h00 au Centre Socio culturel de Clermont

Anatomie : Jeudis 14 septembre, 5, 12 et 19 Octobre et 21 Novembre au local associatif Béthencourtél

Programme co-financé par le département de l'Oise

Contact : Cécile responsable pédagogique, 3eme Duan Qi Gong FFKDa, CQP Moniteur d'Arts Martiaux mention Arts Energétiques Chinois, habilitée Sport Santé, responsable technique du Qi Gong au Comité de l'Oise du Karaté

esprit-shaoyin@orange.fr 06 70 74 91 32

<https://www.esprit-shaoyin.com/>



PARCOURS VERS L'AUTONOMIE 2023

Devenez acteur de votre santé en re-découvrant votre corps et en pratiquant une activité psychocorporelle

Rejoignez un groupe d'apprenants et personnalisez votre pratique en autonomie et en sécurité

Qi Gong et Anatomie



« L'objectif est de rendre le pratiquant acteur, le récompenser par une offre de savoirs et lui permettre de s'autoévaluer » Jean Pierre., un des participants du 1er « Voyage en soi et autour de soi » et de la 1ere édition du Parcours vers l'autonomie en Qi Gong

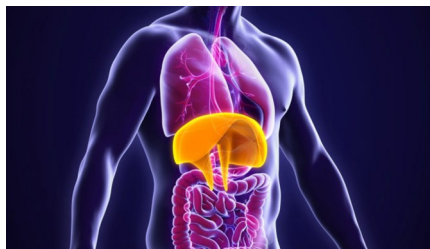


ANATOMIE

Ateliers adaptés à votre histoire, pour une meilleure connaissance du corps

La découverte du corps passe par le rappel de l'anatomie du corps humain pour mieux comprendre comment et pourquoi chaque constituant du corps peut interférer l'un avec l'autre, notamment en cas de douleur, une expression du corps dont il faut tenir compte, sans s'en laisser envahir.

Ces rappels d'anatomie seront présentés par une infirmière de formation et Cécile qui apportera le point de vue de la médecine chinoise et du Qi Gong.



QIGONG

Accessible à tous, adaptation des mouvements debout à la position assise



Au programme :

10 heures de cours interactifs développant les principes du Qi Gong : l'axe, l'enracinement, le déplacement, la respiration, le travail de l'esprit et du corps, la détente, ainsi que la découverte de l'énergétique chinoise.

3 cours en présentiel par petits groupes pour prendre en compte les limitations individuelles

Cécile démontrant un mouvement de Qi Gong pendant un atelier interactif

Une assistance aux outils numériques est possible grâce à nos partenaires Centres Sociaux Ruraux ou Centres Socio Culturels sur certains territoires : nous contacter