

Programme des cours de Qi Gong:

LUNDI	10h et 11h30	QG Dao Yin Général - Cours en partie assise
	14 h	QG Dao Yin – Shi Er Fa
	09:30	Nei Yang Gong (complet les 4 parties)
MARDI	10:45	QG Dao Yin – Shi Er Fa
	19:15	QG Dao Yin – Shi Er Fa
	20:30	Nei Yang Gong (complet les 4 parties)
MERCREDI	20:00	Qi Gong des Saisons : Nei Yang Gong : et Cervicales et dos
JEUDI	10:45	QG Dao Yin – Shi Er Fa (cours avancé)
VENDREDI	09:30	QG Dao Yin – Shi Er Fa
SAMEDI	09:30	Nei Yang Gong – 1 ^{er} partie

- **Le Dao Yin Yangsheng Gong** : YangSheng=Nourrir la vie, Gong=Exercices

Est une méthode de Qi Gong composée d'une série d'exercices physiques, respiratoires et psychiques basés sur les principes de la médecine traditionnelle chinoise. Le DaoYin YangSheng Gong a été mis au point par le Professeur Zhang Guang De, professeur à l'Université d'éducation physique de Beijing.

1. « QG Général » : Une pratique très douce du Qi Gong en position debout et/ou assise avec des mouvements lents afin de rééquilibrer le corps et de revitaliser les organes. Composé de 8 mouvements, cet enchaînement fait circuler l'énergie dans le corps, assouplit les articulations et entretient les fonctions des organes. C'est une excellente méthode de base du Qi Gong.
2. « QG Shi Er Fa : Les 12 mouvements de Dao Yin (Dao Yin Yangsheng Gong Shi Er Fa) associent le Dao Yin (conduire l'énergie par le mouvement) au Yangsheng (nourrir le vivant) selon les principes de la médecine chinoise. les 12 mouvements rassemblent la quintessence des différentes méthodes du Dao Yin Yangsheng Gong. Gracieux et facile à apprendre, les mouvements conviennent aux pratiquants de tout âge qui souhaitent fortifier la santé, prévenir les maladies et prolonger la vitalité.

- **Le Nei Yang Gong**, Qi Gong pour nourrir l'intérieur, a été mise au point par le Docteur Liu Gui Zhen et enseigné en France par sa fille Mme Liu Ya Fei.

Il comprend deux méthodes. Une importance particulière est donnée à l'étirement, à la rotation et à l'extension de la colonne vertébrale, ainsi qu'au travail d'assouplissement des articulations associé à une respiration spécifique.

« 1ère méthode : pour faire circuler l'énergie en renforçant les muscles et tendons »

« 2ème méthode : pour faire circuler l'énergie et allonger la longévité »

- **Qi Gong SAISONS**: (les mercredis) **Cervicales et dos**

Des exercices doux et accessibles à tous, destinés à entretenir l'équilibre, la souplesse et la vitalité de la région cervicale, les épaules et le dos. Pour aider à diminuer les effets du stress de la vie quotidienne par la détente et la liberté qu'amènent ces mouvements.

Exercices de Qi Gong dynamiques et statiques (méditations)

Cette méthode du Nei Yang Gong a reçu le prix de l'Académie des Sciences de Pékin.

- Les exercices proposés sont différents en fonction des saisons.

Programme des cours de Tai Ji Quan:

LUNDI	19h	JEUDI	9h30	VENDREDI	10h40	SAMEDI	10h40
-------	-----	-------	------	----------	-------	--------	-------

Nouveauté pour les cours de Tai Ji Quan :

les **vendredis et samedis** il y aura un cours de Tai Ji avec sabre une fois par mois, **le premier samedi du mois** à partir d'octobre. Dans ce cours nous pratiquerons les 4 parties du Tai Ji une seule fois et tout le cours sera dédié à la découverte du sabre. Ceux des cours du lundi et jeudi pourront venir une fois par mois au gymnase les samedis.

1-2 oct. / 12-13 nov. / 3-4 déc.2021

7-8 janv. / 4-5 fév. / 4-5 mars / 1-2 avril / 13-14 mai / 3-4 juin 2022