

Qi Gong

2021-2022
VALENCE CENTRE

Détendre
le corps
Calmer
le mental



Tél. **06 95 06 19 78**

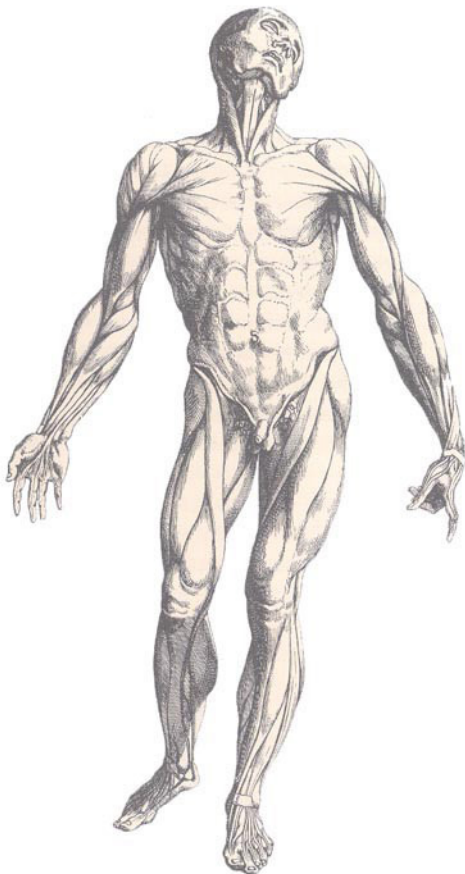
www.qigong-meditation-valence.com



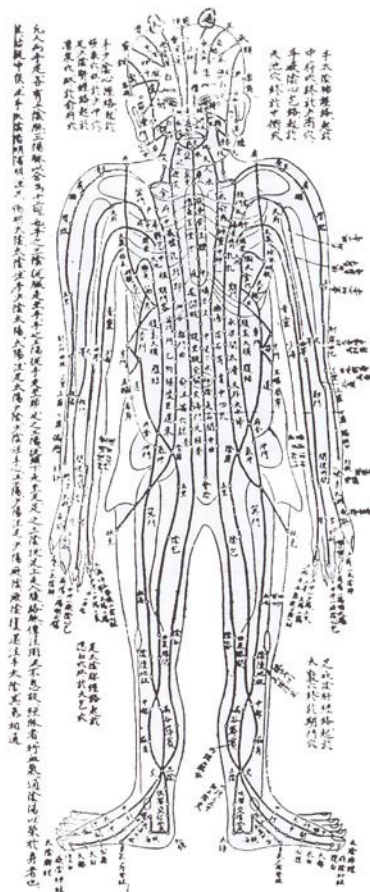
Le Qigong et la médecine traditionnelle chinoise

Être en santé

Le corps humain



Concept scientifique occidental



Concept philosophique oriental

Dans la Médecine Traditionnelle Chinoise (MTC) il existe une **anatomie énergétique** qui complète l'anatomie faite de chair de muscles, d'artères et de veines, de nerfs et d'organes de notre médecine occidentale.

Pour les chinois, le corps est parcouru par des circuits spéciaux appelés les **méridiens** dans lesquels circule l'énergie.

Chaque méridien se rattache à un **organe** ou une **viscère**.

Lorsque l'énergie circule mal, cela affecte la santé.

Le Qigong des 12 méridiens est un enchaînement de **12 mouvements** dont chacun se rattache à 1 méridien. C'est un Qigong de la **santé** extrêmement complet qui harmonise le corps dans sa globalité.

Note : J'écris par convention **poumon** quand il s'agit de l'organe et **Poumon** quand il s'agit du méridien associé à l'organe.



Qigong des 12 méridiens
Programme 1^{er} trimestre

Automne

MOUVEMENTS POUR LE POUMON & GROS INTESTIN

Le mouvement associé au méridien du poumon travaille sur l'ouverture de la poitrine et de la cage thoracique. Il favorise la respiration.

Le mouvement associé au méridien du gros intestin travaille sur les systèmes d'élimination, sur le plan physique et émotionnel. Nos émotions non digérées se manifestant souvent sous la forme de troubles intestinaux.

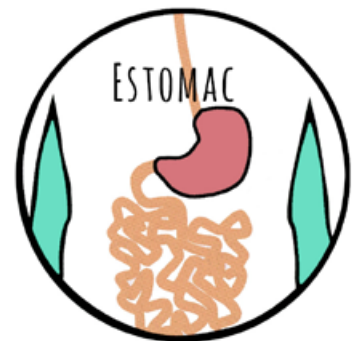


MOUVEMENTS POUR L'ESTOMAC & LA RATE

L'estomac transforme et emmagasine les aliments, assure leur assimilation, joue un rôle contre les agressions psycho affectives et digère les stress.

En MTC, l'Estomac et la Rate sont affectés par les soucis et l'excès de réflexion.

Les mouvements associés à ces deux méridiens ont une influence favorable sur le système nerveux. Ils calment corps et mental.



DATES

Lundi 16h45 - 18h

- 20, 27 SEPTEMBRE
- 4, 11, 18 OCTOBRE
- 8, 22, 29 NOVEMBRE
- 6 DÉCEMBRE

DATES

Vendredi 17h30-18h45

- 17, 24 SEPTEMBRE
- 1, 8, 15, 22 OCTOBRE
- 12, 26 NOVEMBRE
- 3 DÉCEMBRE

Tarif

Trimestre : 100€

Année : 250€

**Possible de faire
plusieurs chèques.**



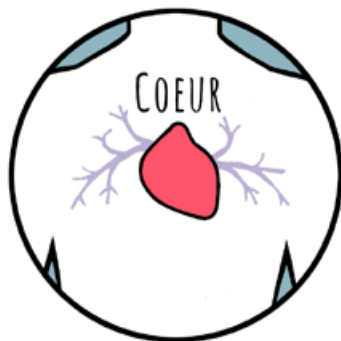
Qigong des 12 méridiens Programme 2^{ème} trimestre

Hiver

MOUVEMENTS POUR LE CŒUR & L'INTESTIN GRÊLE

En MTC, le Cœur et l'Intestin grêle sont liés à la conscience, à l'intelligence, à la passion. Un déséquilibre de l'énergie est associé à l'anxiété, la nervosité, l'épuisement moral.

Les mouvements permettent de masser le cœur et les intestins pour relancer la circulation de l'énergie.



MOUVEMENTS POUR LA VESSIE & LES REINS

Ces deux mouvements sont un véritable massage pour la vessie et les reins. Ils travaillent sur toute la chaîne musculaire postérieure, dans un étirement doux pour amener une détente du dos.

Ils peuvent se vivre à différents niveaux selon la condition physique de la personne.

Sur le plan émotionnel, en MTC on travaille sur les peurs.



DATES

Lundi 16h45 - 18h

- 24, 31 JANVIER
- 7, 28 FÉVRIER
- 7, 14, 28 MARS
- 4, 11 AVRIL

DATES

Vendredi 17h30-18h45

- 28 JANVIER
- 4, 11 FÉVRIER
- 4, 11, 18 MARS
- 1, 8, 15 AVRIL

Lieu

Salle l'Art du Soi : 19
côte des Chapeliers
26000 Valence Centre

Parking en face.



Qigong des 12 méridiens
Programme 3^{ème} trimestre

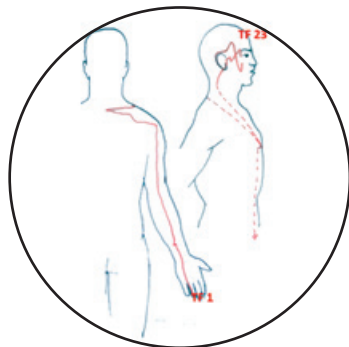
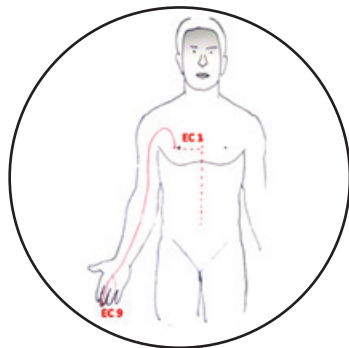
Printemps

MOUVEMENTS POUR LE MAÎTRE CŒUR & LE TRIPLE RÉCHAUFFEUR

Il n'y a pas d'organe à proprement parler pour ces deux méridiens. Les dessins ci-contre illustrent les trajets de l'énergie.

Sur le plan physique, on agit sur toute la partie haute du corps, pour libérer la cage thoracique, assouplir et détendre les épaules.

Ce sont des mouvements d'harmonisation.



MOUVEMENTS POUR LA VÉSICULE BILIAIRE & LE FOIE

Le Foie et la Vésicule Biliaire sont associés au système musculaire, aux émotions de colère.

Les mouvements engagent le corps tout entier dans un étirement et une torsion très bénéfique pour la colonne vertébrale et dans un travail du bassin.



DATES

Lundi 16h45 - 18h

- 25 AVRIL
- 2, 9, 16, 23, 30 MAI
- 13, 20, 27 JUIN

DATES

Vendredi 17h30-18h45

- 29 AVRIL
- 6, 13, 20 MAI
- 3, 10, 17, 24 JUIN
- 1 JUILLET

COURS DE QIGONG À VALENCE

FICHE D'INSCRIPTION

À compléter et à remettre en début de la première séance.

Prénom, nom :

Courriel :

Téléphone :

Cours choisi (lundi ou vendredi?)

Vous avez envie de suivre un cours de Qigong, quelles sont vos **attentes** ?

.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....

Comment avez-vous entendu parler de ce cours à Valence ?

.....
.....
.....

Avez-vous un problème médical spécifique empêchant la pratique d'une activité physique ?

.....
.....
.....
.....
.....
.....

Date et signature :