



Tai Ji Quan thérapeutique et lombalgie chronique

Le Tai Chi Chuan est un art martial « interne » dont la caractéristique majeure est le geste lent conduit en conscience, alternant relâchement et tonicité, concentration et vacuité, inspiration et expiration, intériorisation et expression, « yin et yang ». Il développe l'équilibre, la souplesse, la coordination, l'usage optimal et mesuré de la psychomotricité, les capacités de concentration et de lâcher prise et la créativité. Basé sur l'intelligence corporelle et le geste martial, il développe la conscience du mouvement en rapport à soi-même et à l'espace.

Les bienfaits du Tai chi chuan et du Qi sont multiples, à travers une action physique et énergétique :

- Les déplacements exercent le corps à l'orientation dans l'espace
- Les enchaînements de mouvements délient les articulations et entretiennent la souplesse
- La répétition des mêmes gestes permet d'entretenir la concentration et la mémoire
- La respiration active et consciente qui les accompagnent permet une oxygénation optimum, tonifiante mais également relaxante
- Les mouvements stimulent la circulation de l'énergie (Qi)
- Le maintien des postures statiques favorise l'enracinement et le contrôle de l'équilibre Il n'y a pas de limitation due à l'âge.

La pratique du Tai Chi Chuan et du Qi Gong consiste en des exercices naturellement adaptables à la capacité des personnes, facile à mémoriser et à exécuter, sans contre-indication particulière. Elle agit particulièrement sur la détente corporelle, des phases respiratoires équilibrées et douces (inspire/expire), l'attention/ concentration, la sensation/ visualisation, le travail dans l'espace. Ces disciplines permettent d'améliorer équilibre, souplesse, coordination, psychomotricité et plasticité cognitive. Elles sont naturellement bénéfiques à la santé globale. Néanmoins dans le cas de lombalgies ou d'arthroses sévères l'enseignant est attentif à la bonne mesure de

l'amplitude des mouvements et de l'intensité des exercices. Les positions sont adaptées aux capacités des pratiquants et peuvent aussi être pratiquées assises.

Ce stage est dirigé par Thuy Huyen NGUYEN, infirmière et professeure de Qi gong thérapeutique et est titulaire des diplômes suivants :

DUPRAC (Diplôme Universitaire des pratiques Corps-Esprit en Médecine Traditionnelle Chinoise) Faculté de médecine et des sciences, Sorbonne Université, Paris VI.

DUMETRAC (Diplôme Universitaire de Médecine Traditionnelle Chinoise) Faculté de médecine et des sciences, Sorbonne Université, Paris VI.

Formation professionnel Tai Chi Chuan, Institut du QUIMETAO, Paris.

Formation professionnelle au Dao de l'Harmonie, Institut du QUIMETAO, Paris.
Enseignant : Maître JIAN Liujun.

Formation au Guolin Qi Gong, Maison de la Médecine Chinoise, Chateauroux.
Enseignants : Maître LI Yu Wei et Dr LIU Bingkai

Diplôme Inter-Universitaire de Soins palliatifs, Université de médecine et des sciences de Bretagne Occidentale, Brest.

.....
Date :

Lieu : 2 rue de keryado 56 270 Ploemeur

Prix : euros

Renseignements : 07 67 12 87 34

BULLETIN D'INSCRIPTION à retourner à : Thuy Huyen NGUYEN

2 rue de keryado 56 270 Ploemeur

NOM:.....Prénom :.....

Adresse :.....

..... Code postal:.....Ville :.....

..... Tél :.....

..... E-mail (en majuscule) :

Je souhaite participer à l'atelieret joins un chèque de 50 € d'acompte à l'ordre de Thuy Huyen Nguyen

Date :

Signature :

Courriel : huyenmtc@yahoo.com