

Qi gong

SONG GONG

le « Relâchement en Profondeur »

Le Qi Gong /Dao Yin fait partie intégrante de la médecine traditionnelle chinoise. Issue d'une tradition plurimillénaire sa pratique est très variée : mouvements, postures, méditations, auto massages, sons, visualisations, en marchant, en position debout, assise ou couchée. Fruit d'une adaptation constante à la vie contemporaine, le qi gong fait l'objet de nombreuses recherches scientifiques et est reconnu par les organismes publics de santé (rapport de l'académie de médecine de 2013).

Cette approche nous permet ainsi d'optimiser par nous même nos propres capacités auto-régulatrices pour accéder à de meilleurs niveaux de bien être et de santé.

Les bienfaits du qi gong sont multiples, à travers une action physique et énergétique :
Les postures sont travaillées en statiques et dynamiques.
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 accompagne 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.

Le stress est très répandu en Europe. Il est bien souvent lié aux conditions de vie dont le rythme et la pression se révèlent de plus en plus difficiles à gérer. Or, si l'on ne parvient pas à le maîtriser cela peut avoir des conséquences multiples : une diminution de notre système immunitaire rendant l'organisme plus vulnérable aux affections (virus, maladies), une majoration de la charge mentale, une recrudescence de l'anxiété et de la nervosité et bien d'autres symptômes au quotidien (douleurs, fatigue, trouble du sommeil etc...).

En pratiquant régulièrement les exercices de relâchement en profondeur on parvient à accéder à un meilleur état de tranquillité. Cet état de tranquillité retrouvé donnera une meilleure clairvoyance au pratiquant. Ce qui permettra d'éliminer les facteurs négatifs, de mieux supporter et de gérer les pressions de la vie quotidienne. Pour mieux lutter contre le stress, ce stage vous enseignera la technique de « Relaxation en Profondeur ». Après le stage, une pratique régulière vous aidera à retrouver la confiance en soi et à mieux gérer vos émotions.

Ce stage a pour objectif, tout en étant guidé, de permettre aux pratiquants initiés de devenir autonomes dans leur pratique. Le Qi gong est accessible à tous, à tout âge de la vie, quelque soit sa condition physique et ceci dans le respect du rythme de chacun.

Ce stage est dirigé par Thuy Huyen NGUYEN, infirmière et professeur 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 : samedi de 9h15 à 12h15.

Lieu : 2 rue de keryado 56 270 Ploemeur

Prix : 65 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

