



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 système des méridiens et de leurs points d'acupuncture est une théorie fondamentale de la Médecine Chinoise. La découverte du système des méridiens est étroitement liée à la pratique du souffle interne (Qi). Les méridiens représentent un système qui relie la partie externe du corps avec les organes. Ils sont les circuits qui favorisent la libre circulation du Qi et du sang, harmonise le haut et le bas, la droite et la gauche, le devant et le derrière, l'extérieur et l'intérieur, le physique et le mental. Depuis l'antiquité chinoise, les différentes pratiques qui composent la médecine chinoise (Qi gong, du Tai Ji Quan et les massages Tuina) ont prêté une grande attention à cette théorie. Les mouvements, la façon de respirer et la maîtrise de l'intention de l'esprit, la création des enchaînements, les techniques de massage chinois sont l'émanation directe de ce système des méridiens et de leurs points d'acupuncture. Ainsi, pour la réalisation des auto-massages une bonne connaissance de ce système des méridiens permettra d'optimiser les effets recherchés.

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 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 : samedide 9h15 à 12h15.

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'atelier..... et joins un chèque de 50 € d'acompte à l'ordre de Thuy Huyen Nguyen

Date :

Signature :

Courriel : huyenmtc@yahoo.com

