

STAGES DE L'ECOLE ADTAO 2019-2020

QI GONG

氣功



Dimanche 20 octobre 2019

Dimanche 26 janvier 2020

Dimanche 3 mai 2020

Au château d'AULNOIS-SUR-SEILLE

09h00 – 16h30

DIMANCHE MATIN (09h00 - 12h00)

- **Etude des Qi Gong de santé**

Différents thèmes, théoriques et pratiques, seront abordés concernant les enchaînements suivants (il n'est pas nécessaire de les connaître tous) :

- 18 exercices de santé, Grande Danse, Qi Gong canne, 12 mouvements de Daoyin (Shi Er Fa), Ma Wang Dui.
- 8 pièces de Brocart, 5 animaux, Paysans (muscles et tendons), 6 sons



DIMANCHE APRES-MIDI (13h30 - 16h30)

- **Zhi Neng Qi Gong**
Etude du premier niveau
- **Postures statiques**

ZHI NENG QI GONG 1^{er} NIVEAU

Créé par Maître PANG He Ming (docteur en médecine traditionnelle chinoise) durant la deuxième moitié du XXe siècle et depuis diffusé dans le monde entier, le ZHI NENG QI GONG est la quintessence des pratiques énergétiques chinoises.

Le premier niveau insiste sur l'échange de Qi avec la nature, il fortifie le corps et favorise le travail mental.

THEORIE

- Introduction à la pensée traditionnelle chinoise
- Bases de l'énergétique chinoise appliquées à la pratique du Qi Gong
- Intention, centre et respiration
- Pédagogie, comprendre et enseigner le Qi Gong