

PROGRAMME STAGES DE QI GONG 2025 avec Carole Konrad Kasso,

Enseignante de Qi Gong en Vallée du Cher, Sologne et Berry

« Le Qi Gong, pour être en équilibre physique, émotionnel et mental »

STAGE De QI GONG PRINTEMPS : « Le petit Bâton de longévité »

➡ « Dénoue les tensions, fluidifie pour l'élimination et génère l'énergie, concentre l'attention »

- Daoyin Yansheng Gong Taiji Bang de Me Guande en 8 mouvements série 2 : enchaînement poétique qui stimule la circulation de l'énergie interne. L'origine du bâton se retrouve dans les exercices traditionnels ancestraux pratiqués pour obtenir la longévité. Idéal pour débutant Qi Gong et pour approfondissement du bâton
- Automassages pour stimuler des points d'acupuncture en lien avec la saison
- Activation de la respiration abdominale complète et exercices de longévité
- Apport théorique sur la vision dynamique du Qi et les préceptes de la Médecine Traditionnelle Chinoise
- 3h30 avec 1 pause –collation dans la matinée

CHATRES SUR CHER	Salle multi-activité Rue Ségrete	Dimanche 09 mars 2025 De 9h à 12h30
------------------	-------------------------------------	--

STAGE DE QI GONG PRINTEMPS : « Yi Jin Jing »

➡ « Tonifie tout le corps et particulièrement nourrit et fortifie les muscles et leurs tendons »

- Enchaînement de 12 mouvements, très ancien, pratiqué par des millions de personnes, appelé le qi Gong des paysans pour la force qu'il procure. Utilisé en préparation des arts martiaux.
- Automassages et mouvements d'étirements spécifiques des méridiens Foie et Vésicule biliaire
- Exercices de respiration abdominale et de visualisation de la petite circulation céleste Yin Yang
- Apports théoriques sur la saison énergétique, ses attributs et recommandations selon la Médecine Traditionnelle Chinoise
- 3h30 avec une pause-collation

VIERZON	Salle Chaillot Rue de bellon	Dimanche 23 mars 2025 De 9h à 12h30
---------	---------------------------------	--

TARIFS D'UN STAGE 47 €

SUR INSCRIPTIONS uniquement AU TEL 06 72 98 56 67 ET PAR MAIL
carokasso@gmail.com AVEC VOTRE REGLEMENT PAR AVANCE

Télécharger la fiche d'inscription sur la page « Stage de Qi Gong41.com »