

TARIFS QI GONG

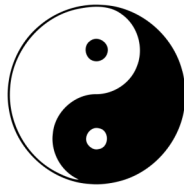
St Cyr au Mont d'Or

2020-2021

Cotisation à l'association Dojo des monts d'or : 10 € (au lieu de 15) pour une réinscription
25 € pour une nouvelle inscription
1 cours par semaine : 270 €
2 cours par semaine : 395 €

La cotisation à l'Union Pro Qi Gong FEQGAE est versée directement par l'enseignant car elle dépend du nombre d'inscrits.

	Samedi matin	Journée Qi Gong	Week end Qi Gong	Stage 5 jours	Marches Guo Lin du Dimanche
Inscrits aux cours	35 €	55 €	110 €	350 €	5 €
Non inscrits aux cours	35 €	70 €	140 €	350 €	5 €



Denise Tixier, diplômée de l'Institut Européen de Qi Gong et de la Fédération des Enseignants de Qi Gong et Arts Energétiques, certifiée par la fédération EPMM Sport pour tous, diplômée d'acupuncture de l'Institut Shao Yang de Médecine Traditionnelle Chinoise et de massage-tuina par l'IEQG, diplômée de Bazi (bilan énergétique chinois) du Cercle Sinologique de l'Ouest et de l'IEQG, intervient dans le cadre de l'association Dojo des Monts d'Or - Saint Cyr

Pour plus d'information: site internet: <https://qigongdesmontsdor.fr>

Contact: 06.62.12.24.70. contact@qigongdesmontsdor.fr denise.tixier@orange.fr

QI GONG
St CYR AU MONT D'OR
SAISON 2020-2021



Le Qi Gong est une gymnastique énergétique qui fait partie de la Médecine Traditionnelle Chinoise. Sa pratique remonte à plusieurs milliers d'années.

Les moines bouddhistes, taoïstes et les médecins qui en sont à l'origine avaient pour préoccupation commune la recherche de la santé et de la longévité.

La pratique du Qi Gong regroupe un ensemble de mouvements, postures, marches, méditations, combiné à des respirations et des concentrations spécifiques.

La maîtrise de ces exercices permet d'accroître l'énergie vitale. Elle augmente la circulation énergétique et sanguine dans le corps et la véhicule à travers les méridiens. Elle renforce le système immunitaire et optimise les différentes fonctions de l'organisme. Elle apporte de la détente, développe la concentration, l'enracinement et la confiance en soi.

Le Qi Gong est accessible à tous et à tout âge de la vie et ne nécessite pas de condition particulière.

氣 Qi : Energie, Souffle

功 Gong : Travail, maîtrise, discipline

Prononcer Tchi Kong

**COURS
2020-2021
SAINT CYR AU MONT D'OR
Salle des vieilles Tours
(Rue des écoles)**

COURS HEBDOMADAIRES

DAO YIN DU POU MON: Créée par Maître Zhang Wang De dans les années 70, ce Qi Gong fait partie d'une série de 5 méthodes en musique pour les organes. Cette méthode se consacre au Poumon, maître du souffle, toit des organes qu'elle nettoie, vivifie, fortifie et chacun des 8 mouvements qui la compose harmonise son rapport aux autres organes.

Le WU DANG QI GONG est un Qi Gong de style interne dans le pur respect de la tradition taoïste. On trouve son origine dans un monastère situé au sommet du mont Wu Dang.

Ce Qi Gong se compose de 6 postures statiques et de 15 mouvements. La première posture Wuji, est reprise entre chaque mouvement. Chacun de ces mouvements à une spécificité énergétique, un but thérapeutique particulier et un effet d'éveil de conscience spirituelle.

Sa pratique régulière augmente la sensibilité des mains. C'est un Qi Gong complet car il développe la santé, la possibilité de soigner, et la spiritualité.

LIU YIN GONG ou QI GONG DES 6 SONS THERAPEUTIQUES

Qi Gong taoïste de l'école de la porte du dragon transmis par Liu Dong. Pour chaque organe correspond un élément et un son. Ce Qi Gong a un aspect chamanique car le mouvement, le son et la visualisation nous mettent en communion avec l'essence même de l'élément. L'émission des sons agit sur la respiration qui stimule la fonction vitale des organes, et agit sur l'esprit.

Les Samedis matins des Saisons: La Médecine Traditionnelle Chinoise repose sur la théorie du Yin/Yang et celle des cinq éléments (Bois, Feu, Terre, Métal, Eau). Grâce à l'observation du vivant, le système holistique de la MTC a permis d'associer à chaque élément une saison, une énergie climatique, une direction, mais aussi au niveau du corps un organe, un tissu, une émotion...

Lors de ces Samedis matins des saisons, nous aborderons quelques connaissances théoriques, mais surtout nous pratiquerons des Qi Gong en mouvements, des postures statiques, des étirements et des méditations pour nous « assaisonner » avec l'énergie du moment.

Lieu: Salle des Vieilles Tours	lundi	mardi	mercredi	jeudi
Dao Yin du Poumon Wu Dang Qi Gong	19h- 20h30			10h30 - 12h
Dao Yin du Poumon Les 6 sons thérapeutiques			19h -20h30	9h -10h30
Marches de Santé		10h -11h30		

COURS MENSUELS

STAGES MATINEE, JOURNEE, WEEK END, 5 JOURS

Marches de Santé et autres Qi Gong	27 sept ; 11 oct ; 15 nov ; 6 déc 2020; les dimanches de 9h à 10h 15 dans le parc de la Mairie de St Cyr: 24 janv ; 28 fév ; 7 mars ; 11 avril ; 30 mai 2021
Samedis matins des Saisons De 9h à 12h	Automne: 26 sept, 10 oct Hiver: 7 nov, 5 déc Intersaison: 23 janv Printemps: 27 fév, 6 mars, 10 avril Été: 29 mai St Cyr
Qi Gong des Arbres	12 septembre 2020 Parc de la Tête d'Or
Qi Gong mystérieux de la Grande Ourse	14-15 novembre 2020 St Cyr
Qi Gong et Insomnies	9 janvier 2021 St Cyr
Qi Gong de la Fille de Jade	27-28 mars 2021 St Cyr
Guo Lin Qi Gong	19-23 avril 2021 Lieu à déterminer
La bannière de Mawangdui	28 juin-2 juillet St Cyr