

TARIFS QI GONG

2022-2023

* Dans le cadre de l'association Dojo des Monts d'Or

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 : 295 €

2 cours par semaine : 420 € (Possibilité de mixer cours Qi Gong et Bains

Sonores)

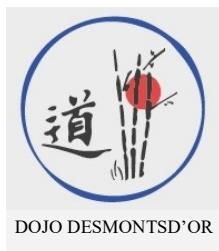
Participation ponctuelle aux bains sonores : 15 € pratiquants Qi Gong 17 € personnes extérieures

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

* Qi Gong au Parc de la Tête d'Or: 15 € la séance ; 125 € les 10 séances achetées

* Marches Qi Gong du mardi : 295 € pour l'année

	Journée Qi Gong	Week end Qi Gong	Stage 5 jours	Stage Guo Lin ou Corrèze
Inscrits aux cours	60 €	120 €	375 €	400 €
Non inscrits aux cours	75 €	150 €	400 €	400 €



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, Diplôme Universitaire de Pratiques Corporelles Chinoises DUPRAC, formée au Guo Lin Qi Gong par Maître Li Ying Wei.
N° siret: 52808 18 13000 16

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

Contact: 06.62.12.24.70. contact@qigongdesmontsdor.fr denisetixier1@gmail.com

QI GONG DES MONTS D'OR SAISON 2022-2023



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
功

Qi : Energie, Souffle

Gong : Travail, maîtrise, discipline

Prononcer Tchi Kong

WU DANG QI GONG 2: Cette série appelée aussi « Façonner et ramener l'élixir 9 fois » est composée de 14 mouvements. Dans cette méthode, les paumes de mains collectent l'énergie externe pour développer l'énergie interne; c'est un des rares Qi Gong qui applique le processus de l'alchimie interne en mouvement.

Marches Qi Gong de santé et autres pratiques : Nous pratiquerons les marches Xi Xi Hu du Guo Lin Qi Gong qui correspondent aux organes, mais nous pratiquerons également des marches de longévité comme la marche vers la mer, les deux sommets du mont Wu Dang, la marche insouciant des taoïstes, la marche vers l'avant des Bouddhistes, les marches des 5 animaux... chacune d'elles ayant un effet particulier, mais leur point commun est de travailler sur l'équilibre, la coordination, la concentration.

Bains sonores: Gong, Bols Tibétains, Multi-instruments: Comme le dit Nikola TESLA : " Tout est fréquence dans l'univers. Tout est vibration, de l'infiniment petit à l'infiniment grand. Chaque fréquence émise, met en vibration, en mouvement, la même fréquence réceptrice...

Si vous voulez trouver les secrets de l'univers, pensez en termes d'énergie, de fréquence, d'information et de vibration".

Gong, Bols Tibétains, bâton de pluie, sansula, carillon Koshi et bien d'autres instruments encore, tous émettent de puissantes ou subtiles vibrations. Un bain sonore vous met en immersion dans la vibration et vous apporte détente et relaxation.

Les bains sonores vous invitent à un voyage intérieur à chaque fois différent.

Mawangdui Daoyin Shu ou La Bannière de Ma Wang Dui est une pièce de soie découverte en 1973 dans le tombeau de la Noble Dame Xin Zhui de Dai décédée en 168 avant notre ère.

Cette bannière représente 44 personnages pratiquant des exercices physiques. Elle a donné lieu à de nombreuses interprétations. Celle que nous étudierons est la forme officielle, élaborée par un collectif de chercheurs dirigé par l'éminent praticien de Qi Gong et d'arts martiaux Qiu Pi Xiang .

J'ai reçu l'enseignement de ce Qi Gong par le Pr Niu, lui-même collaborateur de Qiu Pi Xiang.

Ce Qi Gong provient de 17 des illustrations et propose 12 mouvements chacun répétés deux fois. Ils ont pour but de

- Faire circuler l'énergie dans les 12 méridiens
- Stimuler les organes et les articulations
- Améliorer la souplesse et évacuer les douleurs physiques
- Harmoniser le corps et l'esprit

COURS QI GONG et BAINS SONORES 2022 –2023 QI GONG DES MONTS D'OR

COURS HEBDOMADAIRES

Lieu: Salle des Vieilles Tours	Lieu	lundi	mardi	mercredi	jeudi
Qi Gong de la Colonne Céleste	Parc de la Tête d'Or	12h15 – 13h15			
Wu Dang Qi Gong 2	Vieilles Tours	19h - 20h30			10h30 - 12h
Marches Qi Gong de Santé et autres pratiques	St Cyr		10h 30 – 12h		
Bains sonores: Gong, Bols Tibétains, Multi-instruments	Vieilles Tours			19h - 20h30	
Qi Gong de la Bannière de Mawangdui + Qi Gong pour nourrir Rate-Pancréas-Estomac	Vieilles Tours				8h45 – 10h15

STAGES JOURNEE, WEEK END, 5 JOURS

Guo Lin Qi Gong	5 –9 septembre 2022	St Cyr
Fluidité et ressenti en Qi Gong	8 octobre 2022	St Cyr
Qi Gong des Yeux	26-27 novembre 2022	St Cyr
He Wei Jiang Pi Gong : Qi Gong pour nourrir Rate-Pancréas-Estomac	28 janvier 2023	St Cyr
Guo Lin Qi Gong	17-21 avril 2023	St Cyr
Beidou Xuan Gong : Qi Gong Mystérieux de la grande Ourse	6 –8 mai 2023	St Cyr
Qi Gong des Arbres	3 juin 2023	Parc de la Tête d'Or
Stage d'été	3 –7 juillet 2023	St Cyr
Stage Ressourcement et Créativité : Qi Gong et Terre (modelage)	17 –21 juillet 2023	Corrèze