

TARIFS QI GONG

2023-2024

* 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 : 315 €

2 cours par semaine : 470 €

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.

* Guolin Qi Gong: 20 € la séance ; 180 € les 10 séances achetées

* Marches Qi Gong du mardi : 315 € pour l'année

* Journée Qi Gong : 80 €

* Week-end Qi Gong : 160 €

* Stage 5 jours : 400 €

* Tarif spécial Guolin Qi Gong et Qi Gong Mystérieux de la Grande Ourse : 100 €/jour



Denise Tixier, diplômée de l'Institut Européen de Qi Gong et de l'Union Pro Qi Gong, 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 et Christophe Cadène. 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 2023-2024



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 QI GONG et BAINS SONORES 2023 –2024 QI GONG DES MONTS D'OR

COURS HEBDOMADAIRES

Le Guolin Qi Gong est un Qi Gong spécifique pour les personnes atteintes de cancer. Il est une aide précieuse dans leur chemin vers la guérison et vient en complément des traitements conventionnels; il ne se substitue en aucun cas à eux. Il est composé essentiellement de marches qui provoquent une hyperoxygénation cellulaires, mais aussi de mouvements qui apportent détente et harmonisation du Yin/Yang. Pour plus de renseignements sur ce Qi Gong consultez la page <https://qigongdesmontsdor.fr/guo-lin-qi-gong/> de mon site internet. Je propose ce Qi Gong en cours hebdomadaires et régulièrement en stage de 5 jours.

Le Qi Gong de l'Oie Sauvage ou Da Yan Qi Gong est basé sur la médecine traditionnelle chinoise. L'enchaînement de ces mouvements fait circuler l'énergie dans l'ensemble des méridiens et stimule certains points d'acupuncture. Sa pratique fluide imite la grue dans ses mouvements quotidiens. Du réveil le matin où elle ouvre ses ailes, jusqu'au coucher du soleil où elle cherche son nid et s'endort. Ce Qi Gong se pratique souvent en groupe car c'est un oiseau migrateur et tous ensemble ils créent une énergie commune. La pratique de ce Qi Gong procure la sensation de voler comme la grue dans la nature et conduit à la sérénité et l'illumination.

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: Chaque dernier mercredi du mois ou celui juste avant les vacances scolaire, je propose un bain sonore. Voir calendrier sur mon site internet.

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. Pour plus d'information sur les bains sonores, consultez mon site à la page: <https://qigongdesmontsdor.fr/gong-et-bols-tibetains/>

La Bannière de Ma Wang Dui ou Mawangdui Daoyin Shu est une pièce de soie qui représente 44 personnages pratiquant des exercices physiques. C'est la plus ancienne illustration de la pratique du Qi Gong (200 avant JC). Nous étudierons la forme officielle qui se compose de 12 mouvements. 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

Lieu: Salle des Vieilles Tours	Lieu	lundi	mardi	mercredi	jeudi
Guolin Qi Gong	Vieilles Tours	14h –15h30			
Qi Gong de l'Oie Sauvage	Vieilles Tours	19h - 20h30			10h30 - 12h
Marches Qi Gong de Santé et autres pratiques	St Cyr		10h 30 – 12h		
Qi Gong de la Bannière de Mawangdui + bain sonore 1/mois	Vieilles Tours			19h - 20h30	
Qi Gong de la Bannière de Mawangdui + Les 8 pièces de Broccart	Vieilles Tours				8h45 – 10h15

STAGES JOURNEE, WEEK END, 5 JOURS

Guo Lin Qi Gong	23 - 27 octobre 2023 15 - 19 avril 2024	St Cyr
Qi Gong et Emotion - Tristesse -	14 octobre 2023	St Cyr
Qi Gong du Bouddha	11 novembre 2023	St Cyr
Qi Gong et Emotion - Peur -	2 décembre 2023	St Cyr
Qi Gong et Emotion - Soucis -	13 janvier 2024	St Cyr
Qi Gong et Emotion - Colère -	9 mars 2024	St Cyr
Qi Gong des Yeux	6-7 avril 2024	St Cyr
Qi Gong et Emotion - Joie excessive -	4 mai 2024	St Cyr
Qi Gong Mystérieux de la Grande Ourse	31 mai - 2 juin 2024	St Cyr
Stage d'été	1-5 juillet 2024	St Cyr