

PROGRAMME STAGES DE QI GONG 2024-2025

avec Carole Konrad Kasso, Enseignante de Qi Gong en Vallée du Cher, Sologne et Berry

« Le Qi gong, pour être en bonne forme physique, émotionnelle et mentale »

STAGE DE QI GONG : « Le petit bâton de longévité »

➡ « Dénoue les tensions, génère l'énergie, concentre l'attention »

- DaoyinYansheng Gong Taiji bang* de Me Guande en 8 mouvements. 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.
- Automassages pour se relaxer
- La respiration abdominale complète
- Echauffement dynamique des articulations avec le petit bâton*
- Apport théorique Yin Yang dans le corps et les centres énergétiques selon la MTC
- 3h30 avec une pause-collation



VIERZON	Salle municipale Chaillot Rue de Bellon	Dimanche 09 mars 2025 De 9h à 12h30
---------	--	--

STAGE DE QI GONG : « Yi Jin Jing »

➡ « Nourrit et fortifie les tendons et les muscles »

- 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 Mouvement d'étirement spécifiques méridiens foie- Vésicule Biliaire
- Exercices internes de respiration et de visualisation de la Petite Circulation énergétique
- Apport théorique sur la saison énergétique, les éléments selon la Médecine Traditionnelle Chinoise
- 3h30 avec 1 pause –collation dans la matinée



CHATRES SUR CHER	Salle multi-activité Rue Ségretin	Dimanche 30 mars 2025 De 9 h à 12h30
------------------	--------------------------------------	---

Tarifs d'un stage : 47 €

Sur INSCRIPTIONS uniquement avec REGLEMENT par avance
AU TEL 06 72 98 56 67 ET PAR MAIL carokasso@gmail.com ou
Télécharger la fiche d'inscription sur la page stage de Qigong41.com