

Cycles de stages Qi gong

Une transmission approfondie en vue d'une formation

Cycle 1 22-23 Novembre 2025
 21-22 Février 2026
 9-10 Mai 2026

Programme

Éléments d'énergétique chinoise

- Les couples symboliques et les trois Trésors
- Les cinq agents et les Ben shen (instances psychiques)
- Les différents Qi

Méthodes de Qi gong

- Assouplissement et préparation du corps physique
- Les trois Oscillations
- La posture du Wu ji
- Les Yi jin jing, tonification des muscles et tendons
- Les Yi jin jing, purification de la moelle
- Les Yi jin jing posturaux
- Les 12 Mains, observation de la respiration
- Les 20 mouvements, 8 directions
- Méditation du Zhi neng Qi gong, postures debout, assise et couchée

Horaires

Samedi : 9h30-12h30 et 14h45-17h45

Dimanche : 9h-12h et 14h-17h

Lieu

Studio Pi, 25 rue Roussy, Nîmes (à 5' de la gare)

Possibilité d'hébergement le samedi soir.

Tarif

360 € le cycle des 3 stages + 10 € d'adhésion annuelle au Fil de Soie pour les non inscrits à un cours hebdo

Modalités

Groupe de 6 personnes minimum et limité à 10 personnes.

Échelonnement possible avec trois chèques remis en même temps avec une date de débit différée.

L'inscription est prise en compte avec la remise des chèques.

Inscription par mail à contact@lefildesoie.fr

Adresse courrier pour l'envoi des chèques : Le fil de soie, 15 rue sourde, 30190 Sainte Anastasie

Plus de renseignements : Laurence Linares 06 63 84 02 64