

Cycles de stages Qi gong

Une transmission approfondie en vue d'une formation

Cycle 2 28-29 Novembre 2026
 27-28 Février 2027
 24-25 Avril 2027

Programme : retour sur le programme du cycle 1 +

Éléments d'énergétique chinoise

- Les couples symboliques et les trois Trésors
- Les cinq agents et les Ben shen (instances psychiques)
- Les différents Qi
- + Le Ba gua et les huit Trigrammes

Méthodes de Qi gong

- Préparation du corps physique, assouplissement des fascias, connexion aux principes essentiels
- + la Dissolution, les mains Nuages
- Les trois Oscillations
- Song Qi gong + posture du Wu ji
- Les Yi jin jing, tonification des muscles et tendons, purification de la moelle
- Les Yi jin jing posturaux
- Les 12 Mains, observation fine de la respiration
- Les 20 mouvements, 8 directions
- Zhi neng Qi gong : l'Anneau du Ciel Terre, postures de méditation debout et couchée
- + Zhi neng Qi gong : Huit méthodes de pratique du Qi, posture assise jambes droites

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 limité à 8 personnes
Les trois chèques sont remis en même temps et seront débités après chaque stage.
L'inscription est prise en compte avec la remise des chèques.
Adresse courrier pour l'envoi des chèques : Le fil de soie, 15 rue sourde, 30190 Sainte Anastasie

Contacts: contact@lefildesoie.fr Laurence Linares 06 63 84 02 64