# PROGRAMME DES SEANCES DE QI-GONG

**De 9h30 à 11h30**

**Par Michel Granjon**

**DU LUNDI 25 AU VENDREDI 29 JUILLET 2022**

**15€ la séance**

- Préparation

– Ouverture de la séance

– Exercices pour ouvrir les articulations

– Exercices pour purger le Qi usé du corps

– Exercices pour stimuler et renforcer l'énergie interne avec connexion à l'énergie de la terre et du ciel

- Exercices pour stimuler l'énergie externe du corps avec des automassages

– 1 enchainement avec un classique du Qi-Gong qui sera soit : Lou Yong Tao To Qi ou/et Hui Chun Gong.

Ce sont deux Qi-Gong qui utilisent l'énergie de guérison de l'Univers, le but étant de collecter cette énergie de la Nature environnante  et de la faire pénétrer dans le corps.

Cette pratique permet entres autres de stimuler la circulation énergétique dans tous les méridiens et dans les trois principaux centres Dan Tian - respiration du Qi - Méditations.

Des exercices spécifiques seront proposés (yangsheng fa) comme par exemple pour l'amélioration de la mémoire ….

**Infos et inscriptions: Michel Granjon P : 07 70 18 35 10**

**QU'EST-CE QUE LE QI – GONG ?**

**Cet art énergétique millénaire** est un élément de la Médecine Traditionnelle Chinoise. Il apporte santé et bien-être en assurant la libre circulation de l'énergie dans le corps.

**Le Qi-Gong** est considéré comme l'un des trésors de la culture Chinoise. Pour sa pratique on utilise des mouvements lents, la respiration synchronisée avec le mouvement, la concentration de la pensée mais aussi, des automassages, des percussions, des sons.

En Médecine Chinoise on estime que la plupart des problèmes de santé sont liés, à un déséquilibre ou à des stagnations de l'énergie Yin/Yang dans le réseau des méridiens du corps. Aussi le but de cette discipline est de favoriser le bon équilibre et la bonne circulation de l'énergie.

Cette activité induit la détente et l'équilibre du corps et de l'esprit.

**Que peut apporter la pratique régulière du Qi- Gong?**

Les études cliniques et les maîtres de QI-GONG assurent que **sa pratique régulière** conduit à un état de bonne santé caractérisée entres autres par:

- Une vitalité accrue

– Un renforcement de l’immunité

– La flexibilité des articulations donc plus de souplesse

– La résistance physique qui augmente

– La fatigue qui diminue ou disparaît

– Le sommeil qui devient plus réparateur et plus profond

– La tension qui tend à se régulariser

– L’attention et la concentration qui s’améliorent

- La créativité qui est stimulée

- Le développement de l’intuition

– L’augmentation de la confiance en soi

– L’éveil des facultés sensorielles

- La sérénité….

**Ce stage c’est l’occasion pour vous de découvrir cette discipline énergétique.**

**Le Qi - Gong est accessible et utile à tous les âges de la vie de 9 ans à 90 ans et plus.**

Il est fortement conseillé à tous ceux qui ont une activité sédentaire et à tous ceux qui sont

sujets à la fatigue et au stress sous toutes ses formes.

En réalité il s’adresse à toutes les personnes désireuses de se prendre en charge sur le plan de leur santé et qui ont pour objectif de maintenir un haut degré de de vitalité.