

## Qi Gong (15 heures – 10 semaines)

L'apprentissage du Qi-Gong comprend 4 étapes soit : une prise de conscience de son corps, des mouvements des structures lors des assouplissements ainsi que des tensions lors des détentes, une pratique des mouvements justes, un ressenti du Qi qui circule et un éveil de la conscience.

### Objectifs

- Obtenir plus de tonus et moins de tensions nerveuses.
- Obtenir de la souplesse et de l'équilibre.
- Ressentir un calme intérieur.
- Avoir une plus grande capacité de concentration.
- Avoir plus de confiance en soi.
- Avoir une meilleure conscience corporelle.
- Développer la mémoire des gestes.

### Contenu

- Assouplissements
- Position Wu Ji et 3 douches
- Nettoyage des méridiens Yin et Yang
- Nettoyage des organes internes, moelle, tendons
- Automassage
- Tonification des organes yang
- Ouverture du vaisseau gouverneur
- Les trésors

## Horaire des 10 cours – initiation aux 8 trésors

### Voici les exercices qui sont enseignés durant une session de 10 cours :

#### Semaine 1 :

- ☯ Assouplissements
- ☯ Position Wu Ji et 3 douches
- ☯ Nettoyage des méridiens Yin et Yang
- ☯ Nettoyage des organes internes

#### Semaine 2 :

- ☯ Nettoyage de la moelle
- ☯ Nettoyage des tendons
- ☯ 3 grandes douches

#### Semaine 3 :

- ☯ Automassage
- ☯ Tonification des organes yang
- ☯ Ouverture du vaisseau gouverneur

#### Semaine 4 :

- ☯ 1<sup>er</sup> trésor  
(triple réchauffeur)

#### Semaine 5 :

- ☯ 2<sup>e</sup> trésor (poumons)

#### Semaine 6 :

- ☯ 3<sup>e</sup> trésor (rate)

#### Semaine 7 :

- ☯ 4<sup>e</sup> trésor (cœur)

#### Semaine 8 :

- ☯ 5<sup>e</sup> trésor (colonne cervicale)
- ☯ 6<sup>e</sup> trésor (reins)

#### Semaine 9 :

- ☯ 7<sup>e</sup> trésor (foie)
- ☯ 8<sup>e</sup> trésor (équilibre)

#### Semaine 10 :

- ☯ Révision des 8 trésors

### Critère d'admission

- Aucun

### Matériel requis

- Aucun