

STAGE d'ÉTÉ de QI GONG

10-11-12&13 juillet 2024 - ANGERS (49)

Qi Gong des douze spirales

Lieu

Salle des Maulévries*,
Square Gaston Allard, 49000 ANGERS

**(sous réserve de modification de dernière minute)*

PROGRAMME

Mercredi 10 juillet : spirales symétriques (apprentissage)

7h30-8h15 : réveil du corps et de l'esprit

11h30-12h30 : Spirales 1 à 3

8h30-9h30 : petit-déjeuner commun

12h30 – 15h : pause méridienne

9h30-11h00 : Déroulement de la méthode - Respiration primaire et spirales de base pour les bras

15h00- 16h30 : Spirales 4 à 6

17h00-18h00 : Spirales 1 à 6

Jeudi 11 juillet : spirales symétriques (approfondissement)

7h30-8h15 : réveil du corps et de l'esprit

11h30-12h30 : Spirales 1 à 3

8h30-9h30 : petit-déjeuner commun

12h30 – 15h : pause méridienne

9h30-11h00 : Déroulement de la méthode - Respiration primaire et spirales de base pour les bras

15h00- 16h30 : Spirales 4 à 6

17h00-18h00 : Spirales 1 à 6

Vendredi 12 juillet : spirales asymétriques (apprentissage)

7h30-8h15 : réveil du corps et de l'esprit

8h30-9h30 : petit-déjeuner commun

9h30-11h00 : Déroulement de la méthode - Respiration primaire et spirales de base des jambes

11h30-12h30 : Spirales 7 et 8

12h30 – 15h : pause méridienne

15h00- 16h30 : Spirales 9 et 10

17h00-18h00 : Spirales 7 à 10

Samedi 13 juillet : fin de la méthode

7h30-8h15 : réveil du corps et de l'esprit

8h30-9h30 : petit-déjeuner commun

9h30-11h00 : approfondissement spirales 7 à 10

11h30-12h30 : spirales 11 et 12 (apprentissage)

12h30 – 15h : pause méridienne

15h00- 16h30 : révision spirales 11 et 12 - pratique de la méthode complète

17h00-18h00 : Nei Gong de fin de stage

(Penser à prendre un tapis de gymnastique.)

Important : cette méthode est contre-indiquée à toute personne ayant des douleurs importantes dans les épaules car elles sollicitent en permanence la jonction scapulo-humérale et thoracique.