

INITIATION AU QI GONG POUR LES KINESITHERAPEUTES (14 H)

Samedi matin

- présentation stagiaires et formateur
- Théorie : Qu'est ce que le Qi Gong ? Différence entre Qi Gong et Tai Ji Quan.
Les fonctions physiologiques et mentales sollicitées et améliorées.
- Notion de « Qi »
- Pratique : les Auto-massages pour réguler la circulation du sang, réguler et dynamiser le corps.
- Théorie : la position WU JI et pratique.
- Théorie du Yin et du Yang

Samedi après midi

- Pratique : la posture de l'arbre et ses bienfaits
- Théorie : la théorie des 5 mouvements
- Pratique : Qi Gong des 5 éléments

Dimanche matin

- Théorie des Ba Dua Jin (8 pièces de brocard)
- Pratique : apprentissage des 8 pièces de Brocard
- Théorie des sons thérapeutiques
- Pratique des sons thérapeutiques

Dimanche après midi

- Pratique :Respiration inversée et le petit nettoyage
- Théorie la méditation
- Pratique de la méditation de la carapace dorée (spéciale dos)

- Retour sur la formation et questions diverses.