

Formulaire d'inscription

Nom : Prénom :

Adresse :

E-mail : Téléphone :

Profession :

Règlement en 4 chèques

Fait le : Signature :

N.B : Une fois l'inscription effectuée, les forfaits ne font pas l'objet d'un remboursement



Horaires & Lieu :

Lundi 20h00-21h30
Mardi 17h00-18h30
Mercredi 19h30-21h00

Espace Vaucanson
4, rue Vaucanson 69001 Lyon
Metro Croix-Rousse

Mardi 19h30-21h00
Centre Louty
2, Quai Tilsit 69002 Lyon

Tarifs :

Forfait Annuel :
1 cours 1h30 / sem : 320 €
2 cours 1h30 / sem : 420 €
3 cours 1h30 / sem : 500 €

Cotisation annuelle association : 10€

1er Cours d'essai gratuit

QI GONG & NEI GONG



AU JARDIN DE SOI



SAISON 2019 - 2020
www.jardindesoi.net

06 03 23 42 10

« Pratiquer le Qi Gong, c'est être en harmonie avec la nature »

Lao Tseu

Le Qi Gong est un Art Énergétique fondé sur l'harmonisation du mouvement, de la respiration et de l'intention.

Sa pratique permet d'accroître la vitalité et de développer la tranquillité mentale et de préserver son capital santé.

Il est issu des gymnastiques taoïstes de longévité. On y retrouve l'intuition chinoise du wei wu wei : agir sans agir.

Une séance de Qi Gong est une invitation à la douceur, à une présence à soi subtile et silencieuse. Une occasion de retrouver caché derrière notre agitation, nos tensions et notre inquiétude une pleine et souriante expression de la Vie.



Le Qi Gong est fait d'enchaînements, de mouvements où non seulement le haut et le bas du corps, mais aussi le corps et l'esprit doivent être en harmonie.

Par un ensemble d'exercices corporels et de visualisations mentales (mouvements statiques ou dynamiques, exercices respiratoires, relaxation mentale, exercices d'enracinement, ...), il vise à aider les personnes à maintenir ou réparer l'équilibre entre les « énergies » des différents organes du corps.

N'étant basé ni sur la force physique ni sur la performance, le Qi gong est accessible à tous (jeunes ou moins jeunes, sportifs ou non sportifs).

Le Qi gong est un ensemble d'exercices énergétiques basés sur une association entre :

- mouvements doux, naturels, très lents et détendus
- la respiration (respiration abdominale, régulière et profonde) synchrones avec les mouvements
- la concentration de l'esprit qui dirige le Qi (le « souffle ») à l'intérieur du corps

Les Qi Gong pratiqués au sein de l'association Au Jardin de Soi sont de différents types :

Qi Gong Statiques et Monomouvement, Yang Sheng Gong, Nei Gong :

Points Mo, Marches Xi Xi Hu, Souffle du Dragon, Porte du Dragon, ...

Lundi : Nei Gong du Mont Emei : Vénérable Tigre, Orbite Cosmique, Dragon de feu

Mardi :

Dao Yin Bao Jian Gong, Zhi Neng Qi Gong, Wu Xin Nei Gong

Mercredi :

Bagua Hunyuan Yangsheng Gong, Dragon de feu, XinYi BaGua,

Au terme d'une pratique régulière, le Qi gong apporte :

- plus de tonus, moins de tensions
- plus de souplesse et d'équilibre
- un calme intérieur
- une plus grande capacité de concentration et de confiance en soi
- une meilleure conscience corporelle
- le développement de la mémoire des gestes

