

A Association
A Animation
Q Quartier
R Roches

Qi Gong matin

氣 Qi : (prononcez tchi) se traduit par le souffle,
l'énergie.

功 Gong : désigne tant le travail (le moyen
utilisé) que la maîtrise (le but recherché).

Maison Pour Tous des Roches
Place Nelson Mandela
38090 Villefontaine

Tél : 04 74 96 60 59 + Top
Message
E-mail : vlf-aaqr@orange.fr
http://aaqr.e-monsite.com

Pratique corporelle harmonisant souffle et conscience issue des connaissances développées par les Taoïstes et par la Médecine Traditionnelle Chinoise.

Le Qi Gong aide chacun à entretenir sa santé et sa vitalité, ainsi qu'à trouver la détente et le calme intérieur nécessaires à un bon équilibre psychique.

Les différentes méthodes de Qi Gong proposées dans ce cours combinent, chacune à leur manière, le travail du corps, la maîtrise du souffle et l'attention de l'esprit. En lien avec cette recherche, une approche ludique du Tai Chi Chuan sera également proposée.

Une séance se compose :

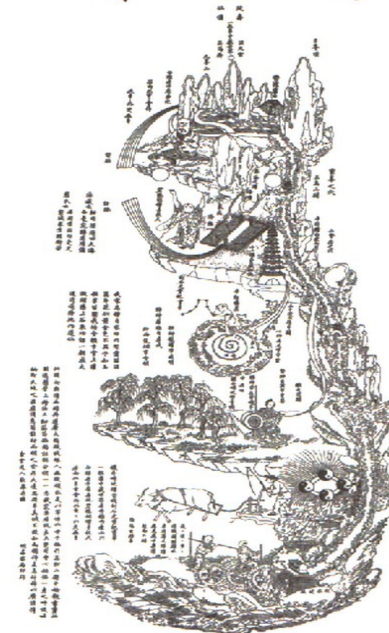
- d'auto-massages pour éveiller et stimuler l'énergie défensive,
- d'étirements des méridiens pour développer la conscience corporelle de leurs trajets et de la circulation du souffle,
- de postures statiques debout pour s'ouvrir aux perceptions subtiles du corps,
- de jeux inspirés du Tai Chi Chuan pour développer l'écoute sensible du partenaire,
- de l'apprentissage et de la maîtrise de formes en mouvement : (8 pièces de brocart, la fille de jade, les 6 sons, l'oie sauvage, le bâtonnet de longévité...) qui seront choisies en fonction de la saison climatique, du groupe et de sa composition ainsi que de son avancement dans la pratique,
- du Qi Gong de la marche méthode Liu Dong pour renforcer les défenses immunitaires et calmer les émotions,
- de pratiques méditatives assises pour équilibrer les énergies et apaiser l'esprit : (la petite circulation céleste, la purification des moelles...).

道

Tao, la voie.

Jean-Pierre Peyruseigt, éducateur sportif qualifié (CQP d'animateur de loisir sportif), membre de la Fédération des Enseignants de Qi Gong (FEQGAE), instructeur diplômé de Tai Chi Chuan école Cheng Man Ching, vous accompagne sur ce chemin.

圖 經 內



"Nei Jing Tu "

représentant le chemin de l'énergie
dans la pratique de l'alchimie
interne.

Cours le jeudi avec Jean Pierre :
de 10h15 à 11h45
à la Maison Pour Tous des Roches

Renseignements et inscriptions :

- Permanence de l'A.A.Q.R. à la M.P.T. des Roches :
les lundis de 14h30 à 16h30 (sauf jours fériés).
- Téléphone de l'Association : 04 74 96 60 59 + Top Message.
- Inscriptions lors des premiers cours.

Cotisation de :

210 € par an (70 X 3) + 16,00 € d'adhésion à l'Association.

Date du 1^{er} COURS : voir le dépliant "Activités" de l'Association.

Les 2 premiers cours d'essai sont gratuits.