

# Atelier Qi Gong - Printemps

Dimanche 20 Mars 9h30 à 12h30 - Salle Équilibre - Nîmes



## Atelier Qi Gong de Printemps avec Luc Jouve DIMANCHE 20 Mars 2022

Accessible aux débutants comme aux pratiquants.

Nombre de participants : 6 à 12

Les ateliers de Qi Gong permettent, dans une plage horaire plus longue qu'un cours, d'entrer dans la pratique plus en profondeur.

### Programme :

#### ACCUEIL

Salutation – Etirements

Introduction aux principes du Qi Gong

#### TOILETTE ENERGETIQUE (Auto-massages) :

Méridien foie et Vésicule Biliaire, massage points d'acupuncture élément Bois

PREPARATION : accueillir le Qi du Bois

AIGUISER LA VUE : sens rattaché à l'énergie du Foie

PAUSE : boisson chaude + biscuits sucrés + biscuits salés + ce que vous amèneriez à partager

#### QI GONG du PRINTEMPS :

Donner un coup de poing et harmoniser le Foie

Pousser la Montagne Verte

Le Puissant Roi s'appuie sur sa hanche

Réveiller le Dragon Vert

S'asperger de l'écume de la Mer

Le Dragon plonge dans la Mer

EXPIRER le SON XU : Son thérapeutique lié au Foie

PAUSE

MARCHE du PRINTEMPS

POSTURE : L'Arbre du Printemps

Automassages de RELAXATION (position allongée) prévoir un plaid/couverture

## **Actions/Bénéfices :**

En cette période printanière, l'objectif de cet atelier sera d'activer, tonifier et harmoniser l'organe rattaché au printemps, le Foie. Le Printemps dont l'énergie est liée à celle du Bois, du renouveau, de la mise en mouvement. Nous terminerons par un Qi Gong de relaxation.

## **Lieu et horaire :**

Salle Equilibre – 54 impasse Enclos Goubert – Nîmes

Durée : 3h - Dimanche de 9h30 à 12h30

## **Matériel :**

Prévoir pour la prise de note personnelle (papier et stylo ....).

S'agissant de la tenue de pratique : souple et légère pour faciliter vos mouvements (éviter les tenues moulantes et serrées) ou une tenue chinoise « Qi Gong ou Tai Chi » et des baskets souples ou chaussons chinois, la pratique peut se faire en chaussettes ou pieds nus avec les moins de bijoux possibles.

Prévoir un zafu ou banc de méditation, un tapis, une couverture pour les temps de méditation et de relaxation.

Vous pouvez amener à boire ou une petite collation à grignoter pour partager lors des pauses

## **Intervenant :**

LUC JOUVE - Professeur de Qi Gong pour l'association ``Le Sourire Intérieur``

Professeur de Qi Gong diplômé de l'ITEQG (l'institut traditionnel d'enseignement du Qi Gong) dirigé par B. Rogissart

Formation ARTEC par C. Labigne (Certifié de l'Institut de Recherche sur le Qi Gong de Pékin)

Formation Qi Gong Mystérieux de la Grande Ourse – Maître Wang Ming Quan (Yunnan-Chine)

Formation spécialisée Qi Gong personnes âgées et personnes à mobilité réduite (ITEQG)

Professeur de Qi Gong à l'Ecole du Sourire Intérieur depuis 2016

Intervenant résidence Senior Domitys public personnes âgées depuis 2018

Pratiquant en Qi Gong depuis 2002

## **Tarif de l'enseignement et réservation**

Tarif de base : 35€/personne (30 € pour les élèves inscrits à l'Ecole du Sourire Intérieur)

## **Contact, informations et réservation :**

Secrétaire association « Le Sourire Intérieur » : Eric Bayoux

06 30 76 77 88

[luc@leqigong.fr](mailto:luc@leqigong.fr)

[www.leqigong.fr](http://www.leqigong.fr)

Facebook : Qi Gong Nîmes Le Sourire Intérieur