

## STAGES D'ECOLE ADTAO 2018-2019

# QI GONG

# 氣功



**Dimanche 21 octobre 2018**

**Dimanche 27 janvier 2019**

**Dimanche 5 mai 2019**

**Au château d'AULNOIS SUR SEILLE**

**09h00 – 16h30**

### **DIMANCHE MATIN** (09h00 - 12h00)

- **Etude des Qi Gong de santé**

Différents thèmes, théoriques et pratiques, seront abordés concernant les enchaînements suivants (il n'est pas nécessaire de les connaître tous) :

- 18 exercices de santé, Grande Danse, Qi Gong canne, 12 mouvements de Daoyin (Shi Er Fa), Ma Wang Dui.
- 8 pièces de Brocart, 5 animaux, Paysans (muscles et tendons), 6 sons

Cette année, nous ferons l'apprentissage complet du **Qi Gong des 6 Sons**



### **DIMANCHE APRES-MIDI** (13h30 - 16h30)

- **Zhi Neng Qi Gong**  
Etude du premier niveau
- **Postures statiques**

#### **ZHI NENG QI GONG 1<sup>er</sup> NIVEAU**

*Créé par Maître PANG He Ming (docteur en médecine traditionnelle chinoise) durant la deuxième moitié du XXe siècle et depuis diffusé dans le monde entier, le ZHI NENG QI GONG est la quintessence des pratiques énergétiques chinoises.*

*Le premier niveau insiste sur l'échange de Qi avec la nature, il fortifie le corps et favorise le travail mental.*

### **THEORIE**

- Introduction à la pensée traditionnelle chinoise
- Bases de l'énergétique chinoise appliquées à la pratique du Qi Gong
- Intention, centre et respiration
- Pédagogie, comprendre et enseigner le Qi Gong