

## Ressourcement par le Qi Gong :

Le but de ce séminaire sur 2 week-ends est d'explorer et d'acquérir des outils simples et efficaces pour se ressourcer et de pouvoir les utiliser ensuite de manière autonome.

Après une introduction théorique expliquant les origines du Qi Gong, ses principes de base et la notion de ressourcement (nourrir la vie selon la tradition Taoïste) nous explorerons différents exercices de Qi Gong permettant de se relaxer profondément et de renforcer son énergie vitale (automassages, étirements, postures, mouvements, marches, respirations, visualisations ...), Ils sont pratiqués debout, assis ou allongé et ils sont accessibles à tous.

- **Module 1 : Les « Ba Duan Jin » ou 8 pièces de Brocart (Forme debout et forme assise)**

Il s'agit d'une série de Qi Gong traditionnelle et complète que tout pratiquant a dans sa trousse à outils. Les Ba Duan Jin ont une action puissante sur le renforcement de la forme physique. Ils stimulent et régularisent l'énergie et la conduisent au plus profond du corps.

Durée du cours : 16 heures sur 2 jours (1 week end).

- **Module 2 : Yang Sheng Qi Gong**

Cette série de Qi Gong est une pratique traditionnelle d'alchimie interne. Elle vise à restaurer nos propres ressources en cultivant le Jing (l'essence), le Qi Primordial et le Shen (l'esprit) et ainsi créer des bases solides afin de développer et maintenir le Qi (l'énergie) et la santé.

Durée du cours : 16 heures sur 2 jours (1 week end).

Vincent LE CLERC  
**Psychomotricien, Consultant de Yi Jing**  
**Enseignant de Qi Gong, Taiji Quan, Aïkido et Méditation**  
0041 76 561 75 23      vincentleclerc12@gmail.com