

Institut Européen de Qi Gong et Yang Sheng

Université libre du Qi

Pour le plaisir de pratiquer et d'apprendre librement

- **QG3 Ba Duan Jin : « Huit pièces de brocart » 4UL**

Animé par : Yves Réquéna

Date : 4-5-6 novembre 2011 - **Lieu** : Satillieu - **Horaires** : vendredi 15h00 - dimanche 12h00

Présentation :

Le Ba Duan Jin a été construit par le Général Yen Fei au XIème siècle à partir des 12 mouvements de Shao Lin, école externe.

Ces huit « mouvements précieux » équilibrent et stimulent les 5 organes, équilibrent les 3 Dan Tian. Ils ont comme propriétés de fortifier les structures physiques, de développer l'endurance, de tonifier l'énergie.

Ces mouvements peuvent être enseignés séparément dans un but thérapeutique particulier.

On apprend les grands principes de l'axe, de l'enracinement, la fluidité et la relation haut-bas du corps.



[Extrait du dvd « A la découverte du Qi Gong »](#)

Dans ce séminaire on présente également :

- les auto-massages
- la position Zhang Zuong Gong : « embrasser l'arbre »
- respiration abdominale
- respiration inversée
- la méditation-visualisation « les 3 Dan Tian »

Utile à tous et aux étudiants en formation, aux cursus de Master, ce séminaire est important pour la relation d'aide et les psychothérapeutes.

Théorie : Sont abordés, la cosmogonie taoïste de l'Univers, le rapport Homme - Univers, le Yin Yang, les cinq éléments, les Bagua (huit trigrammes). Une brève présentation historique du Qi Gong est donnée à l'appui d'un document écrit plus exhaustif.

Conseil : Module de base, utile pour entrer dans la découverte du Qi Gong et dans les fondements théoriques de cette discipline et de consolidation des bases essentielles.

Référence bibliographique : « A la découverte du Qi Gong » Yves Réquéna, éd. Guy Trédaniel. Livre+dvd

Si vous souhaitez plus d'informations, contactez-nous à secretariat@iegg.com ou direction@iegg.com

Institut Européen de Qi Gong et Yang Sheng
Chemin de Chave- 13840 Rognes – tél : 04 42 50 28 14 / fax : 04 42 50 12 89
www.iegg.com – courriel : info@iegg.com
N° formation continue : 93130375713