

Programme Qi Gong – Session Printemps-Été : Harmonie & Vitalité

Animé par Patrick CAMPO

Séances en ligne via Zoom

Phase 1 & 2: L'Éveil et le Rayonnement (Mai - Juin)

Phase 1 : L'Éveil du Printemps (Mai)

Détoxification, souplesse et renforcement des tendons.

Phase 2 : Le Rayonnement de l'Été (Juin)

Circulation de l'énergie, souffle et équilibre global.

Mai-Juin

Jeudi 7 mai Qi Gong Foie & Vésicule Billaire Libérer les tensions (8 à 10 formes)	Jeudi 14 mai Ba Duan Jin (Les 8 Brocards) Défiement articulaire (8 formes)	Jeudi 21 mai Yi Jin Jing - Shaolin Renforcement des tendons (12 formes)
Jeudi 28 mai Yang Sheng Gong Shi Er Fa Préserver la santé (10 formes)	Jeudi 4 juin Tai Ji Qi Gong Fluidité et souffle (16 formes)	Dimanche 7 juin Yi Jin Jing - Shaolin Méthode complète (12 formes)
	Jeudi 11 juin Yang Sheng Gong Shi Er Fa Équilibre global (12 formes)	Dimanche 14 juin Tai Ji Qi Gong Méditation en mouvement (18 formes)

La Plénitude de l'Été (Juillet - Août)

Phase 3 : La Plénitude de l'Été

Focus sur l'élément Feu, le Cœur, la joie et la sérénité.

Juillet-Août

Jeudi 16 juillet Qi Gong Cœur & Poumons Souffle et joie (18 à 10 formes)	Jeudi 23 juillet Le Jeu des 5 Animaux Vitalité et instinct (10 formes)
Jeudi 30 juillet Qi Gong Cœur & Poumons Équilibrer l'élément Feu (8 à 10 formes)	Jeudi 6 août Ba Duan Jin (Les 8 Brocards) Les pièces d'or de la santé (8 formes)

Bienfaits de la pratique

Réduction du stress, clarté mentale et renforcement immunitaire.

Santé Vous Zen
Bien-être & Harmonie