

Le Qi Gong des 12 Méridiens

qui est une série de 12 mouvements et d'étirements spécifiques pour stimuler, ouvrir et débloquer chacun des 12 méridiens principaux que compte l'acupuncture. La méthode est très simple : véritable stretching spécifique des muscles et des tendons situés sur le trajet des méridiens, elle agit sur le plan mécanique, en prévention et renforcement, comme en traitement des désordres musculaires et ostéo-tendineux.

Le Qi Gong des 8 pièces de Brocard

Le Ba Duan Jin ou 8 pièces de brocart ou 8 trésors dont chacun des 8 exercices énergétiques de santé vise à fortifier les organes et les fonctions physiologiques, à améliorer la forme physique et la souplesse, à renforcer l'équilibre physique et mental, à activer et rééquilibrer la circulation de l'énergie interne Qi.



RENSEIGNEMENTS :

53C, rue de Belfort
25000 Besançon

CONTACTS :

gerardmercier25@yahoo.fr
Tél. : 06 70 06 35 31

DURÉE DU COURS :

1h30

QUAND :

Mardi soir

TARIFS :

15€ la séance
ou 175€ le forfait au trimestre

EQUIPEMENT :

tenue confortable
ballerines
ou baskets légères

FICHE D'INSCRIPTION :

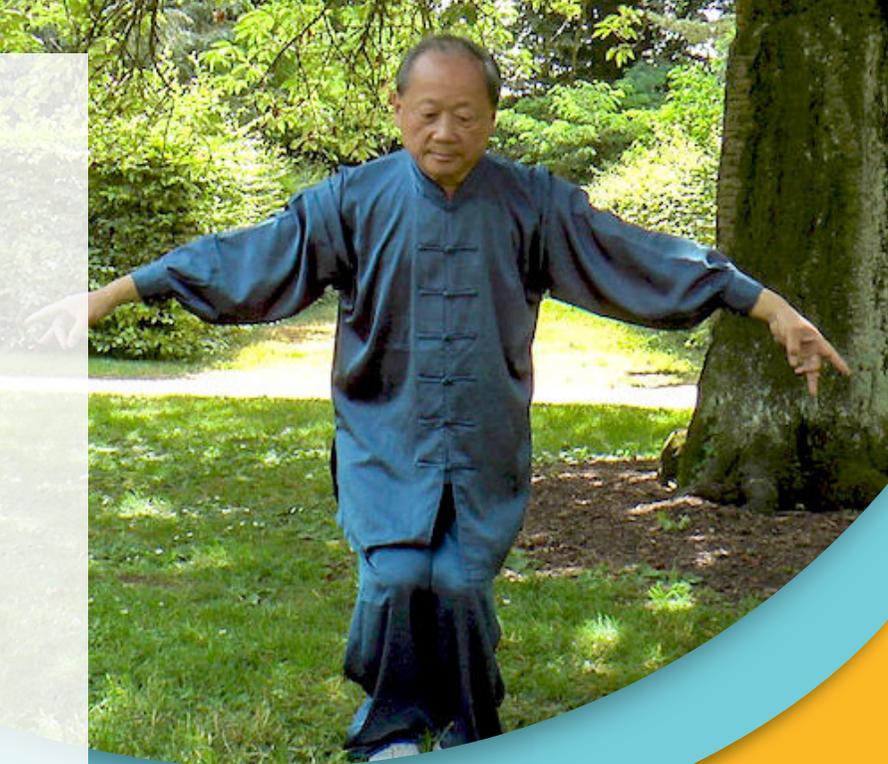
Nom :

Prénom :

Tél.:

Courriel :

.....



Cours de QI GONG



Gérard Mercier, élève de Maître Zhou Jing Hong, ayant suivi sa formation certifiante de deux ans, vous propose de découvrir et d'approfondir progressivement cette merveilleuse pratique de santé, **le Qi Gong de la Sagesse ou Zhi Neng Qi Gong**.

Le fondateur de cette méthode est le docteur PANG MING.

Le Zhi Neng Qi Gong comprend trois méthodes principales et divers autres outils.

🌀 **La première méthode** du Zhi Neng Qi Gong **Peng Qi Guan Ding Fa** « Soulever le **Qi** et le faire pénétrer de la tête aux pieds ».

➔ permet de prendre l'énergie tout autour de nous pour nourrir le corps et intensifier les échanges entre l'environnement et notre propre énergie.

🌀 **La deuxième méthode** **Xing Shen Zhuang** « mélanger le **Qi** du corps pour l'unifier ».

➔ comprend 10 enchaînements sur la base de mobilisations articulaires, avec l'objectif de faire pénétrer le Qi et la conscience de plus en plus profondément dans le corps, tout en régularisant la circulation.

🌀 **La troisième méthode** du Zhi Neng Qi Gong : **Wu Yuan Zhuang** « Unifier le **Qi** des cinq organes ».

➔ Nous aide à de mieux appréhender la sphère émotionnelle, ici les émotions sont considérées en tant qu'énergie contenue au sein de chaque organe.

D'autres Qi Gong seront pratiqués comme :

Le Wu Dang Qi Gong

« Les mouvements du bonheur »

Issu d'un temple taoïste de la montagne sacrée Wu Dang située dans le sud-est de la Chine, ce Qi Gong n'a été enseigné qu'aux moines pendant des siècles avant d'être transmis aux profanes à l'extérieur du temple au début du XX^e siècle par le Maître taoïste et moine supérieur Xu Beng Shan.

