

## STAGES D'ECOLE ADTAO 2017-2018

# QI GONG

# 氣功



**Dimanche 15 octobre 2017**

**Dimanche 7 janvier 2018**

**Dimanche 22 avril 2018**

**Au château d'AULNOIS SUR SEILLE**

**09h00 – 16h30**

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

- **Etude des Qi Gong de santé**
- 18 exercices de santé, Grande Danse, Qi Gong canne, Daoyin Shi Er Fa.
- Formes des Brocart, 5 animaux, Paysans, 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 et Dan Tian
- Pédagogie, comprendre et enseigner le Qi Gong