



# COURS de RELAXATION TRADITIONNELLE CHINOISE et de QI GONG



## PRESENTATION

Cet enseignement vous propose de vous emmener pas à pas à la découverte de votre corps selon une vision nouvelle, régénérante, dynamique en vue de progresser vers une meilleure santé et de prévenir la maladie.

Le Qi Gong est « **la pratique de la vie** ». C'est un art martial interne. Son but est d'entretenir la santé, de créer ou de conserver une bonne harmonie entre le corps et l'esprit ainsi qu'un équilibre global entre les parties du corps et les différents systèmes qui le composent.

Toutes les étapes essentielles préparant le corps au Qi Gong sont regroupées dans la Relaxation traditionnelle chinoise : les auto-massages (Do In), le Yoga Taoïste (Tao Yin), les visualisations et les relaxations guidées.

Ce cours est unique dans sa forme et il s'appuie sur l'expérience corporelle et expérimentale de sa formatrice ainsi que ses connaissances en médecine chinoise. Aucun autre cours de Do In et de préparation avant le Qi Gong n'est présenté de cette façon à ce jour en France.

## CONTENU

1. programme de Do In (Etirements, percussions, tapotements, auto-massages et digitopunctures, relaxations et intégrations)
2. programme de Tao Yin (Etirements des méridiens, respirations et mouvements, visualisations, relaxations)
3. programme de Qi Gong (Echauffements, enchainements dynamiques, postures statiques, assise)

## OBJECTIFS

- **par le Do In :**
  - Relaxer, assouplir, libérer les tensions corporelles accumulées par les diverses agressions quotidiennes.
  - Relaxer les tendons et articulations amenant à agir à distance, par le phénomène du réflexe, sur l'ensemble des organes du corps.
  - Réveiller les méridiens et harmoniser le Qi à partir des points d'acupuncture par la digitopuncture.
- **par le Tao Yin :**
  - Apprendre un Yoga Taoïste par 5 séries d'exercices capables d'apporter l'assouplissement, la fluidité et la force au corps dans son ensemble en propulsant le Qi dans les méridiens.
  - Apprendre à diriger le mental et l'intention dans le corps pour harmoniser corps et esprit.
- **par le Qi Gong :**
  - Relaxer les tendons, les articulations.
  - Fortifier et fluidifier le Qi.
  - Régulariser la circulation de l'énergie et du sang dans l'ensemble du corps.
  - Apprendre les pratiques de Ji Ben Gong du Wudang.

## MODALITES

### Déroulement :

Cours hebdomadaires de 1h30 sur l'année hors vacances scolaires.

### Durée :

Cours hebdomadaires : 30 cours de 1h30 sur l'année. Nombre de personnes limitées, le cours devient quasi particulier et permet d'assimiler les détails difficiles.

### Tarifs :

Cours hebdomadaires : 180€ pour chaque trimestre payable en début de trimestre (environ 18€ par cours) sinon possibilité de paiement au cours au tarif de 20€/cours.

### Horaires :

Cours hebdomadaires : Mercredis de 18h00 à 19h30 hors vacances scolaires du 02 octobre 2018 à fin juin 2019.

## VOTRE FORMATRICE



Christine LANNES est Educatrice pour la santé, diplômée de l'école de médecine tropicale à Liverpool (Master de santé communautaire).

Christine est maintenant installée comme Praticienne en Santé Holistique, spécialisée en médecine chinoise au Cabinet de la Butte à Montmartre.

Formée à la relaxation (Institut supérieur de Psychologie de Paris)

Diplômée de Sophrologie Caycédienne et de Réflexologie plantaire

Formée à l'EFT (Emotional Freedom Technique) avec Gary Smith

Diplômée Massage AMMA assis et allongé

Diplômée en Médecine Traditionnelle Chinoise à la FLETC Praticienne en Energétique Traditionnelle chinoise (Spécialité Acupuncture et Qi Gong médical). Diplômée de l'examen Fédéral d'Acupuncture Traditionnelle Chinoise (DATC). Certificat en Auriculothérapie et Auriculo-médecine par le CERT-TA.

Diplômée en Psycho-Bio-Acupression ou Acupression émotionnelle (Niveau 4)

Professorat de Qi Gong traditionnel, Institut Lu Dong Ming et Diplômée de la Fédération des enseignants de Qi Gong (FEQGAE).