



Ce stage de 2 jours vous invite à découvrir comment des exercices simples de Qi gong vous permettront d'augmenter votre énergie vitale et votre ressenti énergétique.

Fruit d'une synergie entre le geste, l'intention et la respiration, ces mouvements antiques de santé et de longévité vous apporteront une aide précieuse au quotidien dans votre vie professionnelle.

OBJECTIFS

DEVELOPPER son ressenti énergétique.

CONNAITRE des exercices simples permettant de se redynamiser.

RENFORCER l'énergie de la colonne vertébrale.

APPROFONDIR le calme intérieur permettant une meilleure disponibilité dans le cadre de votre vie professionnelle.

Programme

JOUR 1

- Travail de l'énergie du Rein (Jing qi)
- Auto-massages et déblocage articulaire
- Exercices de respiration
- Apprentissage du Wu Dang Qi Gong (1)
- La gestion de la vitalité

JOUR 2

- Travail de l'axe central
- Apprentissage du Wu Dang Qi Gong (2)
- Evaluation de fin de formation

PRÉ-REQUIS POUR CE PERFECTIONNEMENT

Brevet des collèges ou équivalent

PUBLIC

Voir page 10

FORMATEUR

Gilles Bonne

DATES - 3 Sessions

8-9 octobre 2016

24-25 juin 2017

14-15 octobre 2017

TARIFS

Tarif référentiel : 345 euros

Tarif préférentiel : 275 euros

Une **ATTESTATION DE FORMATION** vous sera délivrée à la fin du stage.