

QI GONG

EXERCICES INDIVIDUELS D'ASSOUPPLISSEMENT ET DE RENFORCEMENT DU CORPS.

Dans les arts internes, de même que dans la médecine traditionnelle chinoise sont décrits les 5 mouvements fondamentaux, appelés éléments en occident.

L'enseignement vise à acquérir les techniques permettant de renforcer les os (Métal), les articulations (Eau), les tendons (Bois), les muscles (Terre), les souffles (Feu).

En permanence mobilisés, le souffle physique et les souffles subtils seront présents à chaque exercice visant à développer l'élasticité musculaire, l'aération des articulations, ainsi que la fortification osseuse et tendineuse.

TAÏ JI QUAN

Boxe de la polarité suprême, art de défense. Danse du Tao. Expérimentation ludique de la mobilité posturale avec l'autre, en douceur et souplesse, au sein d'un enchaînement architectural.

Dans la spécificité de la pratique du tai ji sont expérimentés les principes immuables du qi gong. Ici, ils nous entraînent vers une conscience étendue de l'espace, du volume, de la densité, de la fluidité. Le déplacement est articulé et structuré dans les huit directions.

MINGXIANG MÉDITATION

Ming 冥 (se plonger, regarder) Xiàng 向 (se tourner vers, imaginer) = méditation dans l'esprit du chàn, 禪 " esprit du vide conscient ", qui a donné Zen en japonais.

" Quel que soit le type de méditation que nous pratiquons, l'attention fait toujours appel à une qualité de l'esprit : la vigilance. Lorsque nous méditons, notre esprit veille à maintenir la présence. (...) Dans la méditation notre esprit est toujours actif, engagé, en alerte. "

[Frédéric LENOIR, Méditer à coeur ouvert, éd. NIL]

Qi gong et Tai ji quan constituent des méditations en mouvement, un temps d'assise les rejoindra.

" Gardez-vous de chercher
en dehors de vous même "

[Lin Tsi, maître chan du IX siècle]

SOINS

RÉÉQUILIBRAGE ÉNERGÉTIQUE MAGNÉTISME TECHNIQUE MANUELLE DE SANTÉ TAOÏSTE (QI NEÏ ZÀNG) TECHNIQUE DOUCE DE REBOUTEMENT

La pratique intense des arts internes m'a permis de développer l'énergie bio-électromagnétique «Qi». Je prends les pouls comme dans la médecine chinoise. Chaque méridien est testé, les blocages ou les inversions de circulation de l'énergie repérés, et par projection adaptée du Qi, l'énergie vitale retrouve son flux harmonieux.

- QI neï zàng 汽内臓 (énergie interne des organes)

Le ventre est depuis des siècles pour les taoïstes le lieu résidentiel des somatisations, la sagesse taoïste dit que « du bon fonctionnement des organes et des vicères dépend la santé du corps entier autant que la santé de l'esprit ». Chasser les vents pervers qui stagnent dans le ventre et en particulier autour de l'ombilic va soulager maux et mal-être. Les massages des organes (zàng 脏 ,yin) et des entrailles (fu 附 , yang) par un thérapeute Qi neï est un souverain complément de santé.

- Selon les besoins, techniques de la projection du Qi (magnétisme) et Qi neï tsang (massage) seront associés. De même, la remise en place des articulations et tendons (rebutement) tient compte de l'examen et du rééquilibrage de la structure énergétique globale.

ACCOMPAGNEMENT ET CONSEIL EN POSTURE, GESTUELLE ET DYNAMIQUE CORPORELLE.

La connaissance bio mécanique de la mobilité corporelle respectueuse des singularités individuelles, offre une acuité de perception et donc de réajustement des mouvements et de la gestuelle, souvent mises à l'épreuve dans nos quotidiens. La mise en oeuvre de ces réajustements permet une réduction des troubles musculo-squelettiques.

Sur rendez-vous
Tarifs de 50,00 à 80,00 €
06 07 66 84 76

- ATELIERS AU COURS DE L'ANNÉE - SUR 1/2 JOURNÉE OU JOURNÉE

QI GONG/TAÏ JI QUAN/MARTIAL /SPÉCIAL DOS

Le week-end en atelier vise à concentrer une recherche, une progression, ils s'appuient sur les spécificités d'accords et d'équilibre liées au cycle des saisons.

À La Buisse - Isère / Avranche - Manche / Croignon - Gironde

Dates à consulter sur site internet

- FORMATION -

Ouverte dès la 2^{ème} année de pratique

ÉTUDES POUR LE MOUVEMENT ET DÉVELOPPEMENT DU QI

Enseignement sur 3 ans, 4 week-end par an.
Voir contenu et programme sur le site internet,
rubrique stages et formations.

- STAGES RÉSIDENTIELS -

Programme en janvier

- COURS HEBDOMADAIRES - - HORAIRES AU VERSO -

TARIFS :

- 25 € : La séance
- 180 € : Forfait trimestriel
- Forfaits annuels :
360 € pour 1 cours par semaine
440 € pour 2 cours de la même activité
520 € pour 2 cours d'activités différentes
620 € pour 3 cours, ou plus, par semaine

Tarifs étudiant, demandeur d'emploi

- Forfait trimestriel : 155 € pour un cours / semaine
- Forfait annuel : 300 € pour un cours / semaine
- 370 € pour 2 cours de la même activité

Tarif Lycéen

- Forfait annuel : 280 €

Pour les enseignants d'arts corporels

- Forfait annuel pour un cours par semaine : 600 €

Possibilité de régler les forfaits annuels en 3 fois
Adhésion : 30 €

COURS HEBDOMADAIRES

NOUVELLE STRUCTURATION DES COURS

Cours jumelés de Qi gong et Tai ji quan
Toutes les personnes étudiant profondément le Tai ji quan s'appuient sur la connaissance du Qi gong. Aussi, le cours commun de Qi gong se déroulera sur 1h10 et les élèves inscrits pour le Tai ji quan enchaîneront avec une demi-heure spécifique.
Inclus dans les cours : développement de toutes les phases de méditation (voir au dos paragraphe Mingxiang)

À NODS

LUNDI - COURS JUMELÉS

Qi Gong / Tai chi chuan >
18h30 à 20h15

À BESANÇON

MARDI - COURS JUMELÉS

Qi Gong / Tai chi chuan >
- 9h30 à 10h40
- 18h30 à 20h15

MERCREDI

9h00 à 10h30
Tai chi chuan

10h40 à 11h50
Qi Gong

18h30 à 20h00
Tai chi chuan

JEUDI - COURS JUMELÉS

Qi Gong / Tai chi chuan >
- 9h30 à 11h15
- 18h30 à 20h15

- VIDÉOS PÉDAGOGIQUES -

Extraits à consulter sur le site

www.taichi-hervegerard.com

À BESANÇON

Reprise des cours le 10 septembre

COURS DÉCOUVERTE

du 10 septembre au 4 octobre 2019

Le Funambule
Espace d'arts et mouvements
7 rue du Château Rose
25000 Besançon

À NODS

Reprise des cours le 9 septembre

COURS DÉCOUVERTE

Les lundis de septembre

Salle Des Fêtes
1 Rue de la Scierie
25580 Nods

Deux cours d'essai sans obligation d'inscription

Hervé J.A. GÉRARD

Professeur diplômé d'État

06 07 66 84 76

contact@taichi-hervegerard.com

Possibilité de s'inscrire à la newsletter

www.taichi-hervegerard.com

QI GONG
TAIJIQUAN

MÉDITATION

S O I N S
ÉNERGÉTIQUES

2019 / 2020

Découverte des cours
du 9 septembre au 4 octobre
sur chaque horaire