



Fiche Technique Qi-gong

Geneviève Barreau : Qi-gong

Nicole Rainisio : balades

Présentation du stage

Ce stage propose un espace –temps de ressourcement partant de l'apprentissage ou de l'approfondissement de la pratique d'un Qi-Gong nommé « Nourrir l'Intérieur » de Mme Liu (voir sur youtube), en association avec des balades pour « mettre l'énergie en mouvement » dans la nature !

La pratique de Qi-Gong ancrée depuis deux millénaires dans la médecine chinoise et les arts martiaux a pour vertu « d'harmoniser le corps et l'esprit afin qu'ils voguent à l'unisson » ...vaste projet pour une pratique dont un seul mouvement pourrait justifier une vie de répétition...

Nous expérimentons cette complexité en toute bienveillance et dans un esprit de simplicité !

Informations pratiques

- Nombre minimum et maximum : 8 personnes
- Durée quotidienne : nous alternerons 4 à 5 heures d'activité en alliant Qi-Gong et balades en proximité de Louvalat
- Nous tiendrons compte de la dynamique de groupe et des contingences du moment (chaleur, pluie...) et du lieu (participation aux tâches collectives)
- Tenue, détails pratiques
 - Pour le Qi-gong : Tenue souple et confortable, , huiles de massage
 - Pour les "balades" : de bonnes chaussures de randonnée, et éventuellement bâton(s) de marche, pas superflus sur les chemins pentus
 - N'oubliez pas non plus le petit attirail du randonneur : sac à dos, chapeau, lunettes et crème solaire, la gourde, le maillot de bain, K-way et bien sûr tout ce que vous aimez pour être « en vacances » tout en restant légers !
- Niveau et pré requis
 - Ce stage est accessible aux débutants
 - Il est préférable de disposer d'une assez bonne capacité de mobilité car la pratique dynamique du Qi-gong se développe essentiellement debout et dans le mouvement. Et pour la balade, les chemins de moyenne montagne sont pentus et caillouteux