

La pratique d'un art de vivre

STAGES TCC et QQ, une journée par saison

Une pratique de deux techniques complémentaires proposées en 2 temps, le matin de 9h30 à 12h30 et l'après-midi de 14h30 à 17h30, avec pause à ½ temps.

Le matin sera consacré à un face à face avec soi, plus statique. L'emploi de techniques traditionnelles orientales :

- *exercices d'automassage (Do In) et massages (Shiatsu)
 - *travail énergétique en lien avec les méridiens et les organes
 - *Qi Qong en lien avec les saisons et les animaux
- propose l'approche d'une qualité de vie psychocorporelle.

L'après-midi permettra d'aborder le comportement en déplacement et en face à face avec autrui par l'apprentissage du Taïchi Chuan :

- *une préparation physique articulaire pour activer tout le corps
- *un enchaînement gestuel court (24 mouvements)
- *un travail avec partenaire pour affiner les qualités à révéler et se découvrir dans ses attitudes, actions et réactions.

Cet art permet d'apaiser le mental émotionnel par une lenteur d'exécution, une mémorisation corporelle au-delà du mental, et de découvrir les bienfaits d'une « posture debout » en contact avec l'Univers.

L'ensemble est accessible à tous et tout âge. Il s'agit de faire une expérience pour entrer dans une sensation de fluidité avec son corps et de créer un esprit ouvert dans sa relation avec autrui.

Il est possible de se limiter à l'un des temps de pratique.

Lieu : 20 bis rue Clemenceau Choisy le roi

Coût : 30€ la journée, 20€ la demi-journée

Les dates: 02.10 ; 18.12.22 ; 26.03 ; 25.06.23

Enseignant : Jean Gabriel Boulanger 06.31.07.72.32 ou jgblg@wanadoo.fr

.....
Bulletin d'inscription

Nom et Prénom

E-mail et téléphone

Stage du