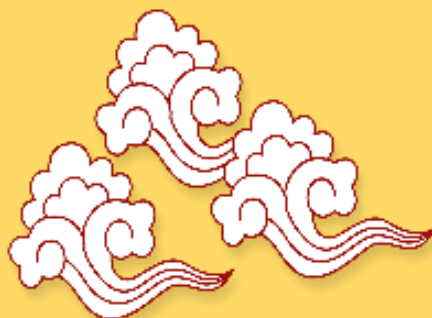


# QIGONG ET TAIJIFIT A L'EXTERIEUR

## EN GROUPE RESTREINT (5 PERSONNES)



Pour les personnes n'étant pas disponibles aux heures habituelles des séances et en parallèle à notre offre de cours en visio (Cf <https://www.5a-qigong.com/files/ugd/46677f87481175b4de44e1a048c98e451a0bdb.pdf>) nous proposons une formule en présentiel permettant le choix du lieu et des horaires selon vos disponibilités.

### DEUX THEMES D'ACTIVITE AU CHOIX :

#### QI GONG : Gymnastique chinoise de santé.

Le Qi gong est la gymnastique chinoise de santé. C'est une technique complète et structurée, facilement accessible, qui permet d'agir tranquillement et efficacement sur notre corps et notre mental. Ses deux principaux moyens d'action :

> **Gérer le stress en repositionnant le corps** (développer l'ancrage au sol, le ressenti interne des axes corporels et du centre de gravité) et en libérant progressivement les capacités respiratoires (régulation de l'activité mentale, détente générale).

> **Augmenter la sensation de bien-être corporel** : par la précision et la douceur des mouvements, réduire ou éliminer les inconforts d'ordre digestif, circulatoire, ou articulaire (inclus : vertébraux) ; harmoniser la circulation du Sang et du Souffle pour entretenir la santé.

**Les +** : Facilité d'accès pour tous. Approche polyvalente permettant l'entretien physique, énergétique et mentale de la personne.

#### TAIJI FIT : Quand le fitness rencontre le Qigong et le Taiji quan !

**Qigong dynamique** : Activer la circulation du souffle et du sang pour réchauffer le corps. Auto-massages et percussions. Imitation des mouvements animaux : « Le tigre guette au coin du bois », « la boxe de l'ours », « le vol de la grue »...

**Ji ben gong « travail des exercices fondamentaux »** : renforcement et assouplissement du corps avec des exercices spécifiques de préparation au Taiji quan. Transformation de la structure interne.

**Taiji qigong « Qigong pour le taiji quan »** : Coordination des mouvements et représentation du corps dans l'espace. Guider mentalement le souffle qi dans le corps au rythme des mouvements. Eclaircir et canaliser le mental.

**Les +** : Pratique dynamique adaptée aux températures de saison. Vraies opportunités de progresser techniquement dans la pratique des arts corporels chinois.

## INTERVENANT

**Stéphane TROMPÉ BAGUENARD** pratique de Qigong depuis 1987 et le Taiji quan depuis 2006. Enseignant diplômé de Qigong depuis 1995 et de Taiji Roliball depuis 2012 pour l'association 5 ANIMAUX (Depuis 2003. Agrément Jeunesse & Sport / Affiliée FFAEMC et FEQGAE).



## ORGANISATION

>Cycle de 5 séances.

>5 personnes nécessaires pour constituer un groupe : vous pouvez vous inscrire individuellement et participer à la constitution d'un groupe, ou bien vous constituez votre propre groupe avec des personnes de connaissance.

>Le choix du lieu et des horaires pour les séances se fait en fonction du groupe constitué.

>Lieux possibles : Toulouse, L'Union, St.Jean. Autres lieux selon vos propositions.

>Horaires possibles : Du mercredi au vendredi, matin ou AM

>La pratique à l'extérieur implique un équipement vestimentaire adaptée. En cas d'intempérie et d'absence de solution de repli, la séance est reportée.

**FORFAIT/ PERSONNE : 75€ pour un cycle de 5 séances de 1h15.**

**INSCRIPTIONS / RENSEIGNEMENTS : 06 20 94 78 93 [5animaux@neuf.fr](mailto:5animaux@neuf.fr)**

**[www.5a-qigong.com](http://www.5a-qigong.com)**

