

QI GONG – Programme	
Au 17/03/2023	
Théorie fondamentale MTC (Yin-Yang, 5 éléments, Fonctions des organes, Qi, Sang, Liquides organiques, Jing, Shen, causes des maladies, trajets et fonctions des méridiens, diététique énergétique).	Cours en ligne ou en présentiel selon le calendrier de 1^{ère} année MTC
Éléments de base du Qi Gong (Historique, les 5 principes de régulations (corps, respiration, intention/pensée, Qi, Shen), postures, positions, pratique du Qi Gong). Qi Gong de l'Arbre Qi Gong de la petite circulation céleste (Xiao Zhou Tian)	Sont vus et développés lors de chaque WE de Qi Gong
Ba Duan Jin Les 8 pièces de brocart (permet d'améliorer la flexibilité des tendons, de renforcer les os, de nourrir le Qi, d'accroître la force, de favoriser la circulation du Qi et du sang, et d'harmoniser les organes internes).	16-17 septembre 2023 Commun avec 5 ^e année Li Qin Yang
Les 6 sons Liu Zi Jue Consiste à prononcer des sons de manière spécifique afin de régulariser le Qi des organes internes.	14-15 octobre 2023 Commun avec 5 ^e année Li Qin Yang
Yi Jin Jin partie 1 (Renforce les tendons et les muscles, ils développent la force interne, augmentent la capacité physique, dans une alternance du yin et du yang. Les mouvements sont souples et harmonieux).	4-5 novembre 2023 Commun avec 5 ^e année Lucas SERRA
Yi Jin Jin partie 2	16-17 décembre 2023 Commun avec 5 ^e année Lucas SERRA
Le Qi Gong des Yeux Yǎn Zhī Apaise la fatigue oculaire, améliore l'acuité visuelle, et augmente la santé générale. Son principe est d'aider à la circulation d'énergie vers les yeux grâce à différents exercices. Qi Gong des 5 organes (Poumon, Rein, Foie, Cœur, Rate)	27-28 janvier 2024 Mickael KOENIG
Qi Gong des 5 animaux Wu Qin xi Favorise la circulation du Qi et du sang, équilibre le Yin et la Yang, libère les blocages sur les méridiens Du Mai et Ren Mai.	17-18 février 2024 Mickael KOENIG
Les 18 mouvements de l'empereur Qiao Long Partie 1 Automassages et mouvements pour la longévité. Débloquent les méridiens, équilibrent le Qi et le sang, de régulent les viscères, renforcent les muscles et les os, améliorent l'immunité.	23-24 mars 2024 Mickael KOENIG
Les 18 mouvements de l'empereur Qiao Long Partie 2 Mouvements de Qi Gong dans les pathologies les plus courantes : Douleurs (dos, nuque, membres...), HTA, insomnie, fatigue, problèmes digestifs, immunité, stress, difficultés respiratoires...	11-12 mai 2024 Mickael KOENIG
Qigong Guolin Xi-Xi-Hu (Efficacité reconnue lors de récupération et prévention de cancer, amélioration du système immunitaire et longévité).	1-2 juin 2024 Mickael KOENIG
Qigong Guolin Xi-Xi-Hu Suite	29-30 juin 2024 Mickael KOENIG

Fête annuelle de fin d'année et remise des diplômes.

Samedi 29 juin 2024