

Formation Personnelle en Tai Chi-Qi Gong et Chi

avec Nicole Bernard et Martine Bodilis

PARIS 2019/21

Pour ceux et celles qui souhaitent acquérir des outils pour vivre leur vie différemment, se ressourcer, se fortifier et mieux se connaître sur le plan énergétique et corporel.

Formation ouverte aux débutants.

Découvrir ou approfondir les techniques fondamentales pour impulser et dynamiser votre progression.

Chacune de ces techniques est un trésor à multiples facettes et profondeurs que nous décryptons et pratiquons ensemble dans la perspective du cheminement intérieur.

Chacun approfondira sa connaissance de sa réalité corporelle énergétique. Elle implique tous les niveaux de l'être : physique, énergétique, psychique et intégration consciente dans ce qui nous dépasse.

Le groupe est formé pour 3 ans et limité à 20 personnes : **un bateau qui part pour un grand voyage dont chaque passager sait qu'il en sortira différent.** Le Chi, propre au groupe ainsi formé, se développe et murit, chacun est dynamisé par cette énergie commune. Les découvertes des uns profitent aux autres.

La formation comprend 3 cycles de 12 jours. Elle est aussi la première étape pour devenir enseignant de Tai Chi - Qi Gong Corps Vivant Corps Conscient®

Les thèmes abordés :

Développer la sensibilité, la conscience corporelle, la force de concentration, l'engagement.

Définir les repères sensoriels subjectifs de perception du Chi.

Éveiller, harmoniser et augmenter l'énergie interne.

Corriger la posture.

Le corps espace pour la conscience.

11 exercices, 8 brocarts, 24 postures, techniques de chi 1 et 2, 13 postures.

PROCHAINE SESSION 2019/2021

Les weekends ont lieu à Paris de 13h à 19h le samedi et de 9h15 à 16h15 le dimanche.

Les 4 jours ont lieu au Mt Beuvray en résidentiel (Morvan). Les 8 jours en résidentiel en Ardèche.

Cycle 1 - 7/8 déc 2019 – 25/26 janv – 28/29 mars et 25/26 avril 2020 – 21 au 24 mai 2020

Cycle 2 - 17/18 oct et 21/22 nov 2020- 30/31 janv et 27/28 mars 2021- 13 mai au 16 mai 2021

Cycle 3 - 8 jours en été 2021 et du 4 au 7 nov 2021

CONDITIONS

Avoir déjà pris des cours hebdomadaires ou avoir suivi un stage de 5 jours avec nous.

Adhésion annuelle : 37€. Enseignement : 900€/an sur 3 cycles. Règlement échelonné possible.

Engagement ferme pour les 3 ans. Pas de remboursement en cas d'absence ou d'annulation.

Bulletin d'inscription à la Formation personnelle Session 2019/2021

à renvoyer à Les Quatre Piliers 32 rue Boussingault 75013 Paris

Nom Prénom.....Adresse.....

Date de naissance.....Tel.....E mail.....

Profession.....

Je m'inscris à la formation personnelle de 3x12 jours session 2019/2021. Je règle par chèque à l'ordre des Quatre Piliers 300€ d'acompte qui ne me seront pas remboursés en cas de désistement. Je m'engage à régler le solde de la première année 600€ ainsi que 37 € de cotisation à l'association lors du premier weekend en décembre 2019.

Date..... Signature

FORMATIONS PERSONNELLE Tai Chi - Qi Gong et Chi

PROGRAMME CORPS VIVANT CORPS CONSCIENT

Le Tan Tien : lieu de concentration, lieu d'action, lieu de conscience de soi

L'horloge avec le bassin. Les 6 repères reliés au Tan Tien. Les abdominaux.
La barre. La ballade de la boule. Saisir le Tan Tien en étau. L'effort centré.
La séparation des deux étages du ventre.
Le moi dans le Tan Tien. Le calme mental

Les respirations

Respiration Tantienienne.
Les quatre étages de la respiration. Les ré-inspirades droite et gauche. La respiration complète.
Endonasale. Mise en évidence du point Lu.
L'expansion assistée
La respiration du corps tout entier.
Respiration à deux temps. Respiration à trois temps
Respiration tibétaine

La Posture assise

Trouver Sa posture et la disponibilité du corps
Le centre. L'axe vertical. Symétrie intérieure.
L'enracinement assis.

Le Chi dans les étirements et le renforcement musculaire

Pratique du Stretching Postural®
Bilan individuel postural

La détente et la relaxation

Automassages des mains, visage, pieds, corps.
Le déroulé du dos au sol.
Détente du bassin
Détente des épaules et de la ceinture scapulaire (Exercices et relaxation sélectives).
Relaxation de base (Shultz et Tan Tien)

Les mains

Auto massages et exercices, détente, souplesse, sensibilité, écoute du Chi, guider le Chi avec la main.
Les différentes formes de la main : la gueule du tigre, la main assise, le poing, la main à plat
Relaxation sélective de la main. Relation mains Tan Tien

Petite Circulation - Approche

Sensibilisation des points et circulation mentale. La respiration par les points et relation avec le Tan Tien.

Petite circulation du Chi - La technique

La descente du Chi.
Respiration à trois temps en passant par le dos.
Pousser dans tous les points. Oudianer dans tous les points.
Technique des volets à l'ouverture et à la fermeture. Passis Through : passage dans le plancher pelvien.
Technique complète : le pompage. La vague.

Apprentissage et pratique des formes de Qi Gong et Tai Chi

La posture du cavalier, la position du chat, le pas de base. Les 11 exercices de santé.
Les 8 brocards. Les 24 Postures. Les 13 postures.
Kung Fu Du : complément important au Tai Chi c'est une forme de Kung Fu dou-ce.

Les principes du mouvement : le Tan Tien, le plein et le vide, l'axe vertical, l'enracinement et la relation talon sacrum, les mains, le regard, la détente, la logique naturelle du corps, les diagonales, l'harmonisation.

La circulation du Chi dans le mouvement

L'onde de Chi dans le mouvement. La respiration à 2 temps.
La respiration à 3 temps et les 4 temps du mouvement : Tan Tien, libération des trois membres, ancrage, lancer le Chi