

QI GONG - PERFECTIONNEMENT

Public concerné : M.K.D.E.

Intervenant	Dates	Lieu	Durée du stage	Tarif (en euros)
Philippe OLER	7 janv. 2011 à 20h30 8 janv. 2011 de 9h à 17h 21 janv. 2011 à 20h30 22 janv. 2011 de 9h à 17h	EFOM Paris	3 jours En week-end	590

Objectifs :

Ce séminaire a pour but d'approfondir les techniques du QI GONG (exercices gymniques de santé) pour travailler spécifiquement sur les régions anatomiques principales du corps en complément des techniques de rééducation fonctionnelles occidentales ainsi que sur la maîtrise de la concentration mentale en techniques de visualisation des méridiens.

Programme :

Qi gong pour détendre et renforcer les muscles et tendons (6h00)

Apprentissage de la méthode complète (8 mouvements)

Le membre inférieur (3h00)

- Trajets et points principaux des méridiens yin et yang
- Mouvements spécifiques de qi gong :
 - travail spécifique de l'équilibre et de la coordination
 - travail de renforcement des chaînes musculaires (postures)

Le membre supérieur (3h00)

- Trajets et points principaux des méridiens yin et yang
- Mouvements spécifiques de qi gong :
 - en rééducation fonctionnelle post-traumatique et rhumatologique (arthrose, arthrite)
 - en rééducation neurologique (Parkinson, SEP,)

Le tronc (3h00)

- Trajets et points principaux des méridiens yin et yang
- Mouvements spécifiques de qi gong :
 - Respiration douce et dure abdomino-diaphragmatique
 - Mobilisation/ massage abdominal pour le transit et la détente des viscères
 - Travail de la statique et dynamique rachidienne (rachialgie, scoliose, etc...)

Techniques relaxantes (3h00)

- Les postures
- Relaxation « spéciale »
- Relaxation « taoïste »

Méthode pédagogique (1/ 3 théorie – 2/ 3 pratique) :

- Pratique individuelle
- Remise de documents écrits et bibliographie

Tenue vestimentaire :

Tenue de sport (jogging ou short, baskets, chaussons de gym ou pieds nus)