



QI GONG DE LA FEMME « ÉVEILLER ET NOURRIR L'ÉNERGIE FÉMININE »

PAR KE WEN

Du vendredi 21 au dimanche 23 octobre 2022

Description

Dans le grand système d'apprentissage taoïste, la Cette méthode complète se divise en 4 parties qui consistent à réveiller le corps féminin dans la fluidité, la grâce et la spontanéité. Elle alterne la pratique du Qi Gong de la femme, la méditation, une partie philosophie et des automassages.

Les mouvements du Qi Gong, inspirés des mouvements de la nature, comme la fleur, le vent du printemps, le saule pleureur, l'infini du mouvement du lac, dans l'ondulation, les nuages qui bougent..., nous permettent d'éveiller cette conscience intuitive ancrée dans notre corps féminin et de l'exprimer pleinement.

Objectifs

- Renforcer la santé du corps féminin, pour prévenir et améliorer les différents symptômes qui peuvent survenir dans différentes périodes de notre vie
- Développer cette grande force de l'énergie féminine, pour exprimer et gérer les émotions, avoir le courage et la confiance d'exprimer son corps et sa vie.



KE WEN

Après des études en médecine chinoise à l'institut de médecine de Yunnan, KE Wen se tourne vers la technique du Qi Gong qu'elle enseigne depuis plus de 30 ans.

Véritable pont entre la France et la Chine, elle a permis l'introduction et la diffusion des méthodes de Qi Gong en France, notamment au sein du centre de culture chinoise Les Temps du Corps dont elle est la directrice pédagogique depuis 30 ans.

Formatrice et conférencière renommée de Qi Gong, Tai ji Quan, médecine et philosophie chinoise, KE Wen est également auteure de livres à succès dont Entrer dans la pratique du Qi Gong, La voie du calme, Les trésors de la médecine chinoise pour le monde d'aujourd'hui et la traduction en français du livre de la pureté et du calme Qing Jing Jing.

Programme

Eveiller et nourrir l'énergie féminine.

Première partie

1. Eveiller la force féminine par la rivière de la vallée
2. Le souffle profond de Tan Zhong résonne au cœur
3. Harmoniser les yeux et les mains pour sculpter le corps féminin
4. La fleur du cœur épanouie fait circuler le Qi du vaisseau conception

Deuxième partie

1. La fusion du feu et de l'eau pour activer le méridien de ceinture
2. Faire tourner le Qi dans l'utérus pour garder le printemps éternel
3. L'intention rejoint le souffle pour allumer le feu de la porte de vie
4. La danse du méridien ceinture remplit la joie en résonnant avec l'esprit

Troisième partie

1. Le vent du printemps caresse les dix milles branches du saule pleureur
2. Tout le corps vibre comme le tambour sacré
3. Le souffle rythmique dans l'harmonie du lotus et ses feuilles
4. Le dragon vert voyage au printemps en diffusant les nouveaux souffles

Une partie de cette méthode comprend des exercices spécifiques et méditations pour prévenir des problèmes hormonaux liés à différentes périodes de vie (règles, grossesse, accouchement, ménopause).

À prévoir

Prérequis : aucun (note : personnes enceintes ou ayant suivi ou suivant un traitement radiothérapie ou chimiothérapie : l'indiquer à l'intervenante)

Matériel : de quoi prendre des notes, zafu/ coussin de pratique, couverture fine ou châte (pour la méditation), vêtements confortable amples...