

Shenlin–Dojo des bois (Tacoignères/Prunay le temple 78)
Stages d'été 2022

Les stages ont des thématiques différentes mais ils consistent tous avant tout à établir la détente, le lâcher-prise, un réel mieux-être.
Contrairement à un cours d'une heure en semaine, on se donne le temps de murir, de ressentir le bienfait de chaque exercice, dans un cadre où on peut se poser, prendre le temps de descendre en soi-même.
L'atmosphère est cordiale et empreinte de bienveillance.
L'intérêt de faire deux jours de stage consécutifs est de baigner dans la pratique, sortir de ces habitudes pour amener de réels progrès dans l'étude des arts internes chinois.

Dimanche 3 juillet :

Li-gong et méditation

Matin: travail de renforcement musculaire dans le cadre des principes fondamentaux du Qi-gong mouvements simples avec des petites haltères et des périodes de méditation assise après un échauffement en musique.

Après-midi : Etirements type Yoga et méditation assise

Dimanche 10 Juillet :

Renforcement musculaire et massage

Le but est d'identifier des groupes musculaires de l'intérieur par le renforcement musculaire (Li-gong) et de les localiser et détendre de l'extérieur par des pratiques de massage issues du Tuina chinois : massage habillé. On pourra alors unifier l'intérieur et l'extérieur et se détendre réellement.

Judi 14 Juillet :

La vibration et la respiration

Nous travaillerons à éveiller le centre (Dantien) à travers différents exercices basés sur le son, la vibration, le chant et la prise de conscience corporelle. Nul besoin de connaissance musicale. Ensuite on cherchera à relâcher les tensions de la cage thoracique, de la mâchoire et du diaphragme dans la posture de méditation assise.

Samedi 16 Juillet

Qi-gong : La finesse du ressenti

Ce stage revisite les fondamentaux de la pratique du Qi-gong dans l'axe de la finesse de la perception du souffle. Qu'est-ce que le souffle, comment le percevoir ? Comment se détendre dans la posture de Qi-gong ? Nous verrons différents Qi-gong comme les Yi Jin Jing et la grue blanche de Shaolin ainsi que la méditation assise

Samedi 23 et Dimanche 24 Juillet :

Tai-chi : Tenir ensemble le Yin et le Yang

Pré requis : un an de pratique (Qi-gong ou Tai-chi)

On va revisiter la forme à travers le principe de croissance / décroissance du Yin et du Yang au sein de notre corps.

Samedi 30 et Dimanche 31 Juillet :

Bagua Qi-gong

Le Bagua Zhang est un art martial chinois au même titre que le Tai chi chuan. Moins connu que ce dernier il est intéressant pour le déplacement (marche en cercle), pour la fluidité et pour la structure des ces postures.

Nous étudierons :

La marche en cercle du Bagua-Zhang, commune avec le Bagua-Qi-gong

Le Qi-gong du Bagua : marche en cercle avec 8 formes de corps différentes. Ainsi que la méditation assise spécifique.

Samedi 6 et Dimanche 7 Aout :

L'assise et la marche

Nous allons revisiter la marche nordique (avec les bâtons) à travers les grands principes corporels du Qi-gong. Une fois bien assouplis par la marche, nous pourrons rester assis confortablement en méditation. L'alternance de ces deux pratiques forme un cercle vertueux qui nous permettra peut-être de contacter la petite circulation céleste.

Samedi 20 et Dimanche 21 Aout :

Les bases du Qi-gong pour un bien-être général

Les grands principes de la pratique, les bases anatomiques du corps dans la pratique, l'état d'esprit, l'ouverture et l'accueil. Relancer la circulation du souffle par les mouvements simples et affirmer la présence à soi-même pour renforcer l'effet des vacances et se préparer pour la rentrée.



Le cadre du Dojo est un grand parc arboré de 5000m² entre deux villages des Yvelines. Le lieu est calme, entouré de bois et de champs et très propice à la pratique des arts internes.

Adresse: 1 chemin des bois, 78910 Prunay le temple

Les Horaires des stages 10h-17h30/18h avec une grande pause déjeuner

Tarif 70€ la journée (Tarif réduit 50 €, Tarif soutien 90 €)

Repas du midi : Vous pouvez apporter votre panier repas en toute autonomie ou régler une participation au repas collectif

Réservation : arnaud.semain@gmail.com ou 07 77 37 35 67

Tous les stages sont tout niveaux sauf le stage de Tai-chi qui nécessite au moins un an de pratique