Shenlin – Dojo des bois : Stages d'été 2023

Dimanche 25 Juin : Li-gong
Le Li-gong est au Qi-gong ce que le Pilates est au Yoga : Une méthode sportive de renforcement musculaire compatible avec les principes énergétiques de sa discipline mère. Le Li-gong vise à renforcer le corps pour améliorer la posture, l'équilibre et la circulation du souffle.
Le Li-gong se déroule sur 3 phases :
-Une phase dansée pour travailler les principes posturaux (bassin lourd, hanches lâchées, mouvements depuis les racines) en musique.
-Une phase de renforcement musculaire en pleine conscience avec une utilisation de petites paires d'haltères et une technique respiratoire visant à stimuler les muscles.
-Une phase méditative pour le lâcher-prise.

Samedi 1er Juillet : Li-gong et Aqua-gong
Sur le même principe que le Li-gong, l'Aqua-gong se pratique en piscine avec pour finalité d'améliorer la perception du corps grâce à l'eau.
La portance de l'eau aide à la compréhension de la posture : (lâcher du bassin et des hanches) les mouvements doux dans l'eau naturellement aident à la compréhension des mouvements du Qi-gong. La perception du corps, de la posture dans un bateau (kayak ou petit bateau qui glisse sur l'eau (L'Eure) va largement aider à appréhender le lâcher-prise dans la méditation.

Dimanche 2 Juillet : Posture et méditation
Travail fin sur la posture debout et assise. Méditation debout assise et marchée.
Les deux jours samedi 1er Juillet et Dimanche 2 Juillet sont vus en complément, une phase active de stimulation et une phase de détente/ lâcher-prise.

Samedi 8 et Dimanche 9 Juillet : Qi-gong et massage Tuina:
Le massage Tuina est un massage qui se pratique habillé. C'est un ensemble de techniques manuelles qui vise à détendre les muscles afin d'améliorer la posture et faciliter la circulation du souffle. On utilise les points d'acupuncture de la médecine chinoise. (C'est la version chinoise du Shiatsu japonais)
On va travailler à détendre la nuque et les épaules mais aussi permettre au masseur d'améliorer sa posture et la qualité de son massage grâce à un Qi-gong spécifique.

Samedi 15 et Dimanche 16 Juillet : Bagua Qi-gong et méditation
Le Qi-gong du Bagua est parfait pour redresser et renforcer la posture. Il allie la fluidité des déplacements du Bagua avec le renforcement musculaire.

Samedi 22 Juillet : Marche nordique avec bâtons
Marche et méditation dans la forêt domaniale de Dreux.

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

Shenlin – Dojo des bois : Stages d’été 2023

Dimanche 23 Juillet : Travail avec les bols de cristal
Vibration, perception, mantras, technique de chant
Ce stage permet essentiellement de contacter la vibration et de relâcher la mâchoire et le visage en permettant à ces régions parfois bloquées de vibrer et d’accueillir ensuite le souffle dans la détente.

Samedi 29 et Dimanche 30 Juillet : Détente et Travail relationnel
Utilisation de méthodes variées pour travailler la détente « relationnelle » autour des thèmes de la respiration, méditation, du massage Tuina, du lâcher-prise au sein d’un groupe. Initiation à la CNV (communication non-violente). Se positionner, affirmer sa présence en douceur, disponibilité, centrage, bienveillance.

Samedi 5 et Dimanche 6 aout : Tai-chi-chuan
Etude de la forme Yang et des 10 principes. Pré requis minimum une année de cours

Samedi 26 Aout : Jeux d'opposition, applications martiales et méditation
La perception de l’axe, du centre dans le travail à deux. La capacité à écouter le souffle et les émotions et à rester détendu plutôt que de se tendre dans la violence.

Dimanche 27 Aout: Shen ming gong
Le Qi-gong de l'esprit clair et lumineux: un travail méditatif debout pour raffiner l'esprit.(pré requis : savoir tenir la posture debout voir Dimanche 2 Juillet)

Lieu du stage : Sorel-Moussel (28) sur les bords de l’Eure (20 min de Houdan)
Un parc de 7500m2 en pleine nature
Une salle de 40 m2 pour les pratiques en intérieur

Horaires : 10h-17h30/18h
Journée Type : 10h-13h Enseignements – pratiques – petites pauses
13h-15h30 : Pause déjeuner – sieste – ballade
15h30-17h30 Enseignements – pratiques – petites pauses

Tarifs à la journée : 75 euros sans repas / 90 euros repas compris
(Vous pouvez amener votre repas ou participer au repas collectif proposé)

Enseignant : Arnaud Semain, 49 ans, éducateur sportif DE, diplômé de la FEQGAE
Enseigne le Qi-gong et le Tai-chi à temps plein depuis 2010, pratique depuis plus de 20 ans. Il offre une vision très incarnée des pratiques énergétiques. www.shenlin.fr

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