Afin de permettre la continuité des cours quelque soient les évènements sanitaires, notre association a opté pour **des cours en présentiel en extérieur** (avec des solutions de repli en cas de pluie et sur les cours du soir) **ainsi qu’un cours en zoom**.

Le Qi Gong renoue avec sa tradition, la pratique en extérieur. Je veux tout de suite rassurer les frileux : l’énergie, c’est de la chaleur et la pratique du Qi Gong, c’est-à-dire la maîtrise de la circulation de l’énergie nous empêche d’avoir froid. Certes vous n’êtes pas encore dans la maîtrise, mais c’est un bon challenge que de se renforcer cette année, car vous le découvrirez, l’enjeu se situera à ce niveau cette année.

**Programme détaillé (jour/heure/ lieu/ contenu)**

* **Lundi 10h00 -12h00 : Cours avancés et présentiel en extérieur, 12 personnes maximum**, (**COMPLET**).

Les cours se dérouleront chez Françoise, 3 rue des Moulins à Chouzé-sur-Loire.

Possibilité de s’abriter en cas de pluie. Prévoir une tenue adaptée à la météo et à la pratique du qi gong + votre zafu et votre tapis.

Le masque est porté lors des déplacements ou discussions d’entrée et de sortie de cours, mais une fois en place, il est retiré.

**Programme du premier trimestre** : révision des enchaînements : qi gong de l’ouverture et de l’étirement, les 24 saisons de l’énergie automne et hiver. Travail de la force interne : l’arbre. Méditation : différence entre les méditations zhi-guan pour nourrir le Yin et la méditation de la petite circulation céleste (nouveau) pour mettre en mouvement le Yang.

Nous aurons au cours de l’année l’occasion d’approfondir le pas du caractère Ciel et le travail « onduler comme le serpent et avancer comme le ver à soie ».

* **Mardi 9h15 – 10h15 : qi gong de la femme en extérieur pour débutants**.

Les cours se dérouleront chez Julie Thomine Desmazures et Thibaut Jeannot, 361 route de Saint Aubin, lieu-dit la Babinières, 49650 Allonnes.

Possibilité de s’abriter dans une yourte en cas de pluie.

Prévoir une tenue adaptée à la météo et à la pratique du qi gong (chaussures souples et imperméables, pantalon permettant de s’asseoir, etc) + un tapis de sol et un zafu (coussin d’assise si vous en avez un).

**Programme**: le qi gong de la femme est plus spécifique de la physiologie féminine. Automassages seins, ventre. Petite circulation abdominale, travail de la colonne vertébrale. Plus de détail sur mon site internet

* **Mardi 10h30 – 12h00 : qi gong de l’école E Mei en extérieur pour débutants.**

Les cours se dérouleront chez Julie Thomine Desmazures et Thibaut Jeannot, 361 route de Saint Aubin, lieu-dit la Babinières, 49650 Allonnes.

Possibilité de s’abriter dans une yourte en cas de pluie.

Prévoir une tenue adaptée à la météo et à la pratique du qi gong (chaussures souples et imperméables, pantalon permettant de s’asseoir, etc) + un tapis de sol et un zafu (coussin d’assise si vous en avez un).

**Programme** :qi gong de l’ouverture et de l’étirement, travail des 24 énergies sur le poumon, mélodies d’organe.

**Vous pouvez me consulter pour guider votre choix.**

* **Mercredi 18h00 -20h00 :** **Cours mixte débutants et avancés en présentiel et en extérieur,**

Le groupe qui a fonctionné toute l’année dernière est bien sûr prioritaire (pré-inscription nécessaire).

Les cours se dérouleront chez Julie Thomine Desmazures et Thibaut Jeannot, 361 route de Saint Aubin, lieu-dit la Babinières, 49650 Allonnes.

Possibilité de s’abriter dans une yourte en cas de pluie.

Prévoir une tenue adaptée à la météo et à la pratique du qi gong (chaussures souples et imperméables, pantalon permettant de s’asseoir, etc) + un tapis de sol et un zafu (coussin d’assise si vous en avez un).

Le masque est porté lors des déplacements ou discussions d’entrée et de sortie de cours, mais une fois en place, il est retiré.

**Programme du premier trimestre selon la composition du groupe** : révision des enchaînements : qi gong de l’ouverture et de l’étirement, les 24 saisons de l’énergie automne et hiver. Travail de la force interne : l’arbre. Méditation : différence entre les méditations zhi-guan pour nourrir le Yin et la méditation de la petite circulation céleste (nouveau) pour mettre en mouvement le Yang. Nous aurons au cours de l’année l’occasion d’approfondir le pas du caractère Ciel et le travail « onduler comme le serpent et avancer comme le ver à soie ».

* **Jeudi 10h30 -12h00 : cours en distanciel par zoom**.

Sur inscription. Les codes d’accès vous seront envoyés dès que vous vous serez manifestés.

Vous devez disposer d’un ordinateur ou d’une tablette avec une caméra et un micro qui fonctionnent.

* **Les cours ont lieu en dehors des vacances scolaires et sur programme donné en début de trimestre**. Tarif : cotisation à l’association : 15 € / an + cours 35 € / mois x 10 mois (septembre à juin). Les chèques sont remis en début d’année. En cas de confinement, les cours ont lieu en distanciel et par zoom.

**Claudine IZABELLE**

**07 67 15 01 78**