



Quelle tenue pour pratiquer les arts énergétiques martiaux chinois ?



- une tenue de pratique souple qui vous laisse libre de vos mouvements,
- des chaussons souples, type patin de gymnastique ou chaussons de Kungfu,
- éviter les chaussures de sport à semelle épaisse, type tennis ou running.



Remarques sur l'enseignement du Qi Gong

En alternance le mercredi soir

- **Pratique du Ju Ben Gong**
ou "**Travail des Bases**", (déroulement de la soie), consacré à la préparation du corps et permet de développer deux qualités essentielles à la pratique du Qi Gong :
 - ☞ le **relâchement corporel** ou **Fang Song**,
 - ☞ la **coordination** des différentes parties du corps entre elles.
- **Pratique du Qi Gong**
Séance consacrée au **travail énergétique**.
 - ☞ préparation de l'intention,
 - ☞ nettoyage / purification énergétique du corps : **chasser l'ancien**,
 - ☞ nutrition / stimulation énergétique du corps : **amener du neuf**,
 - ☞ mobilisation / distribution énergétique du corps : **faire bénéficier**.

Remarques sur l'enseignement du Taiji Quan

Enseignement de la **forme Hun Yuan des 24 mouvements**