



Association d'enseignants
de Taiji quan et Qi gong
auprès des personnes âgées

Les mouvements spiralés dans le Qi Gong

avec Susanne Lohrer

enseignante de Qi Gong, formée par Maître Minoru Hoshino, par l'association allemande médicale de Qi Gong Yang Sheng et par Maître Liu Dong. Dans son activité de physiothérapie, elle est spécialisée dans les chaînes musculaires.

Samedi, 24 septembre 2016 de 9h à 17h.
Lieu : Pully, EMS Pré-de-la-Tour

Nous aborderons ces 3 thèmes: la "**spiraldynamik**", les **fascias** et les **chaînes musculaires et articulaires** selon la méthode de Godelieve Denys-Struyf; **pour comprendre et sentir le lien avec le Qi Gong.**

La "**spiraldynamik**" explique l'anatomie fonctionnelle de l'être humain, selon le principe de la polarité et de la spirale. Le but est que le mouvement anatomique soit optimal, tout en protégeant les différents tissus, os, cartilages, tendons, etc.

L'influence du Qi Gong sur les **fascias** (ces tissus conjonctifs méconnus et richement innervés par le système neuro-végétatif) permet de comprendre le lien entre la musculature et le psychisme.

Les **chaînes musculaires** sont une stratégie thérapeutique passive pour libérer le corps des tensions excessives et de le rendre plus conscient pour optimiser son fonctionnement.

Le weekend est ouvert principalement aux membres à jour avec leur cotisation 2016, le nombre de places est limité à 20 personnes; si des places devaient rester disponibles, elles seront ouvertes aux non-membres.

A prendre avec soi: des habits souples et le pic-nic pour le midi.

Prix du stage: 80.- pour les membres, 110.- pour les non-membres.

Paiement sur CCP 17-106211-2. Dénomination: centr'Âge, 1000 Lausanne. Préciser stage Susanne Lohrer, septembre 2016.

Inscription: L'inscription se fait par mail à info@centrage.ch et est définitive après paiement du prix du stage. En cas de désistement pour un motif d'empêchement majeur, la somme sera créditée pour un autre stage.