

PROGRESSION 2017 - 2018

	Dates	Lieux	Contenus	Bienfaits
Cours Septembre Octobre	Lundi 19h15 à 20h30	Caraman Halle centrale	Taiji Bang = Qi Gong avec un bâtonnet de bois + respirations des 5 éléments.	Bâtonnet = "aiguille qui calme l'esprit = relaxation profonde - stimulation du flux du Qi dans des méridiens - harmonisation des 3 centres énergétiques - Pratique debout, allongé, en marche et assise. Déployer sa capacité respiratoire - développer le Qi de défense = Wei Qi = protéger le système respiratoire des agressions à venir = rhume, bronchite...
	Mercredi 19h 15 à 20h30	Le Vaux salle des fêtes		
	Vendredi 10h à 11h15	Caraman centre culturel		
	Mardi 20 h 21 h 00	Caraman salle Vilespy	Méditation taoïste du Lotus. Préparations physiques = exercices debout/assis Préparation énergétique = exercices de respiration debout/assis. Aligner les 3 centres - Visualisation des couleurs - Libérer l'esprit.	Ouverture - création - sérénité - guérison
Atelier santé 1	29 octobre 14h15 à 17h30	Caraman salle Vilespy	Base de la diététique du TAO Diététique des saisons : Automne Régime alimentaire et exercices respiratoires Shaolin pour nourrir les Poumons et les reins. Qi Gong de la Grande Guérison des Monts Wudang - Méditation - Tisane de saison	Améliorer la circulation du Qi interne grâce au Qi externe. QG de la Gd Guérison = forme complète de Qigong traditionnel utilise tous les moyens du Dao Yin taoïste traditionnel du Neidan (la pilule alchimique de guérison interne). Elle se subdivise en 24 parties alchimiques statiques et dynamiques, le tout formant un Qi Gong complet, véritable sommaire des méthodes taoïstes de santé.
Atelier santé 2	19 novembre 14h15 à 17h30	Caraman salle Vilespy	Base de la diététique du TAO Diététique des saisons : Hiver Régime alimentaire et exercices Shaolin pour nourrir la Rate et les Reins. Qi Gong de la Grande Guérison des Monts Wudang - Méditation - Tisane de saison	Yang Shen = nourrir la vie = Renforcer le système immunitaire = nourrir l'essence vitale. Fusionner le corps, le Qi, l'esprit. Entrer dans un processus d'auto guérison.
Stage 1 Weekend	16 déc. 17 déc.	10h30-12h 14h -17h30 9h-12h - 13 h 30 - 15h30h Lieu à déterminer	Préparations Dao yin - La Cigogne Noire - Ière partie - et IIème partie Méditation des Qi Jing Ba Mai - trajets	Yang shen = nourrir l'essence vitale par l'harmonie et le contact avec l'environnement. Forme simple harmonieuse et méditation. Faire circuler l'énergie dans les Merveilleux Vaisseaux = Qi Jing Ba Mai permet de soulager certaines maladies chroniques = Processus d'auto guérison.
Cours Novembre Décembre	Lundi 19h15 à 20h30	Caraman Halle centrale	Qi Gong du Serpent Composé de 9 exercices simples et dynamiques, d'une marche harmonieuse et d'une posture méditative - Qigong traditionnel (Daoyin).	- Assouplir la colonne vertébrale et toutes les articulations - Améliorer la circulation du Qi dans tout les réseaux énergétiques (Méridiens (Jing Luo) et Vaisseaux Extraordinaires (Jing Qi Ba Mai) - Augmenter la capacité de concentration et de relaxation naturelle - Raffermer la volonté - Stimuler l'énergie des reins et du foie - Faciliter l'élimination des toxines.
	Mercredi 19h 15 à 20h30	Le Vaux salle des fêtes		
	Vendredi 10h à 11h15	Caraman Centre Culturel		
	Mardi 20 h 21 h	Caraman salle Vilespy	Méditation taoïste du Lotus. Préparations physiques = exercices debout/assis Préparation énergétique = exercices de respiration debout/assis. Aligner les 3 centres - Visualisation des couleurs - Libérer l'esprit = faire le vide	Ouverture - création - sérénité - guérison.
Atelier santé 3	21 janvier 2018 - 14h15 à 17h30	Caraman salle Vilespy	Base de la diététique du TAO Diététique des saisons : préparer le Printemps	Améliorer la circulation du Qi interne grâce au Qi externe. QG de la Gd Guérison = forme complète de Qigong traditionnel

			Régime alimentaire et exercices Shaolin pour nourrir les Reins et le Foie. Qi Gong de la Grande Guérison des Monts Wudang Méditation - Tisane de saison	utilise tous les moyens du Dao Yin taoïste traditionnel du Neidan (la pilule alchimique de guérison interne). Elle se subdivise en 24 parties alchimiques statiques et dynamiques, le tout formant un Qi Gong complet, véritable sommaire des méthodes taoïstes de santé.
Stage 2	27 janvier 28 janvier	10h30-12h 14h -17h30 9h-12h - 13 h 30 - 15h30h Lieu à déterminer	Préparations Dao yin - La Cigogne Noire - Méditation des Qi Jing Ba Mai - Théorie	Yang shen = nourrir l'essence vitale par l'harmonie et le contact avec l'environnement. Forme simple harmonieuse et méditation. Faire circuler l'énergie dans les Merveilleux Vaisseaux = Qi Jing Ba Mai permet de soulager certaines maladies chroniques = Processus d'auto guérison.
Cours Janvier Février	Lundi 19h15 à 20h30	Caraman Halle centrale	Qi Gong : Tigre et Dragon Les Cercles Huachan	Assouplissements de toutes les articulations et de la colonne vertébrale - Nettoyage et drainage des organes digestifs - Enlever les blocages énergétiques - faire circuler dans tous les circuits : méridiens et vaisseaux.
	Mercredi 19h 15 à 20h30	Le Vaux salle des fêtes		
	Vendredi 10h 00 à 11h15	Caraman centre culturel		
	Mardi 20 h 21h	Caraman salle Vilespy	Méditation taoïste du Lotus. Exercices préparatoires + Aligner les 3 centres - Visualisation - Aligner avec la vibration du son - Libérer l'esprit = faire le vide	Ouverture - création - sérénité - guérison.
Atelier santé 4	25 février - 14h15 à 17h30	Caraman salle Vilespy	Base de la diététique du TAO Diététique des saisons : préparer le Printemps Régime alimentaire et exercices Shaolin pour nourrir les Rate, le Foie. Automassages du système digestif. Qi Gong de la Grande Guérison des Monts Wudang Méditation - Tisane de saison	Fusionner le corps, le Qi, l'esprit. Entrer dans un processus d'auto guérison.
Stage 3	3 mars 4 mars	10h30-12h 14h -17h30 9h-12h - 13 h 30 - 15h30h Lieu à déterminer	Préparations Dao yin - La Cigogne Noire - Méditation des Qi Jing Ba Mai - Théorie	Yang shen = nourrir l'essence vitale par l'harmonie et le contact avec l'environnement. Forme simple harmonieuse et méditation. Faire circuler l'énergie dans les Merveilleux Vaisseaux = Qi Jing Ba Mai permet de soulager certaines maladies chroniques = Processus d'auto guérison.
Atelier santé 5	25 mars - 14h15 à 17h30	Caraman salle Vilespy	Exercices de santé Shaolin - Régénération des Moelles assis Respiration de la grande guérison	Nettoyages - purifier le sang, purifier les Moelles.
Cours Mars Avril	Lundi 19h15 à 20h30	Caraman Halle centrale Le Vaux salle des fêtes Caraman centre culturel	Tao Jia Qian Ba Zuang et Ziran Qi Gong	Ouverture des centres énergétiques - Assouplissement/étirement des tendons/muscles.
	Mercredi 19h 15 à 20h30			
	Vendredi 10h à 11h15			
	Mardi 20 h 21h	Caraman salle Vilespy	Méditation taoïste	Ouverture - création - sérénité - guérison.

Stage 4	14 avril	10h30-12h 14h -17h30	Préparations Dao yin - La Cigogne Noire - Méditation des Qi Jing Ba Mai - Théorie	Yang shen = nourrir l'essence vitale par l'harmonie et le contact avec l'environnement. Forme simple harmonieuse et méditation. Faire circuler l'énergie dans les Merveilleux Vaisseaux = Qi Jing Ba Mai permet de soulager certaines maladies chroniques.
	15 avril	9h-12h - 13 h 30 - 15h30h Lieu à déterminer		
Atelier santé 6	22 avril - 14h15 à 17h30	Caraman salle Vilespy	Exercices de santé Shaolin - Régénération des Moelles assis Respiration de la grande guérison	Nettoyages - purifier le sang, purifier les Moelles.
Cours Mai Juin	Lundi 19h15 à 20h30	Caraman Halle centrale	Daoyin des Immortelles	Renforcer la vitalité - Capter l'énergie - faire circuler.
	Mercredi 19h 15 à 20h30	Le Vaux salle des fêtes		
	Vendredi 10h à 11h15	Caraman centre culturel		
	Mardi 20 h 21h	Caraman salle Vilespy	Méditation taoïste	Ouverture - création - sérénité - guérison.
Atelier santé 7	24 juin - 14h15 à 17h30		Base de la diététique du TAO Diététique des saisons : préparer l' Eté . Régime alimentaire et exercices Shaolin pour calmer le Coeur. Automassages et relaxation. Régénération des Moelles assis Respiration de la grande guérison Méditation - Tisane de saison	Retour à l'origine. Retrouver la pureté originelle = santé.