Stages d'été 2017

QI GONG et PILATES

Le ventre : centre énergétique, musculaire et organique

Francis Andrieux et Sophie Dutheil

1er - 2 juillet et 25 - 27 août

Contacts

06 20 55 50 90 francischuan@gmail.com • 06 13 62 39 51 touchatout2@gmail.com

http://francistaiji.wordpress.com

http://massage-pilates-bordeaux.fr

FÉDÉRATION FRANÇAISE SPORTS POUR TOUS AQUITAINE

Et un pas de plus sur la voie du bien-être !

Nous poursuivons cet été le métissage des bienfaits du **Qi Gong** et du **Pilates**.
Deux arts du mouvement où ancrage et tonicité participent à la santé et à l'épanouissement.

Focus sur le ventre !
Ou comment prendre soin de cette région du corps à partir de laquelle rayonnent notre énergie et notre souplesse !
Force de concentration, de muscles, d'équilibre (centre de gravité physique) et d'influx nerveux, le ventre a toujours été hautement considéré par les traditions orientales : Hara japonais, Tan tien chinois…
Respiration, mouvement, circulation énergétique, digestion, émotions… tout passe par notre abdomen !

Le ventre est une aventure qui nous ramène profondément à nous même tout en nous reliant pleinement au monde.

Dans des écrins de verdure propices au ressourcement et au lâcher prise, nous vous proposons deux stages résidentiels, ouverts à tous, **débutants ou confirmés.**

«Ancrer fermement son corps entre Terre et Ciel»

INTERVENANTS

Francis Andrieux

Francis est spécialiste des arts martiaux chinois internes qu'il pratique depuis 30 ans et notamment de la voie taoïste du Ling pao ming dont il a reçu la transmission.
Il est enseignant de Qi Gong, de Taïchi chuan et de Sanyi chuan.
Il est en formation de naturopathie et de Qi Gong thérapeutique.

Sophie Dutheil

Sophie enseigne la gym Pilates à Bordeaux avec l'association Touchatout. Certifiée également par De Gasquet® Institut en « Abdominaux Arrêtez le massacre » et en « Yoga sans dégâts », elle donne des cours d'Abdologie dont l'enseignement est perfectionnée par les techniques de protection du périnée selon la méthode de B. Calais-Germain.
Membre de la FFMBE (fédération française massage bien-être), elle enseigne et pratique le massage Thaï Aroma depuis onze ans.

« Se relier à son centre pour déployer son élan vital »

Qi gong
Marche afghane
Diététique

La pratique du Qi Gong prévient l'apparition des maladies, harmonise la circulation de l'énergie, améliore la respiration et la condition physique, régule le système nerveux.

Les marches méditatives avec respiration rythmée sont nombreuses dans les entrainements de Qi gong. Elles constituent la base des traitements dans les cliniques chinoises.

La marche afghane permet aux caravaniers de couvrir de longues distances dans des régions montagneuses.
Les rythmes respiratoires s'accordent aux déclinaisons du terrain pour une utilisation optimale du souffle.

PROGRAMME

- **Centrage**

S'ancrer comme un arbre, sous le ciel, dans la terre et déployer ses branchages dans les quatre directions.

- **Nutrition**

Se nourrir des énergies de la terre, de la chaude lumière du ciel, des souffles du vent et de la pluie.

- **Alimentation**

Aux nutritions subtiles succèdent les nourritures substantielles.
Nous cuisinerons un repas en suivant les principes de la diététique chinoise : tofu au sésame et riz cantonais aux 5 couleurs*.

- **Régénération**

Se régénérer par la marche afghane.
Une technique de marche avec respiration rythmée qui nous vient des caravaniers de la Perse ancienne.

* sous réserve de changement

Pilates

La méthode Pilates est une gymnastique posturale douce.
Corps et esprit s'harmonisent à travers un répertoire d'exercices précis visant à explorer et à tonifier notre centre vital comme source d'ancrage.

Le focus sera mis sur la protection des lombaires et du périnée pendant l'effort grâce à la respiration et à l'étirement de la colonne vertébrale.

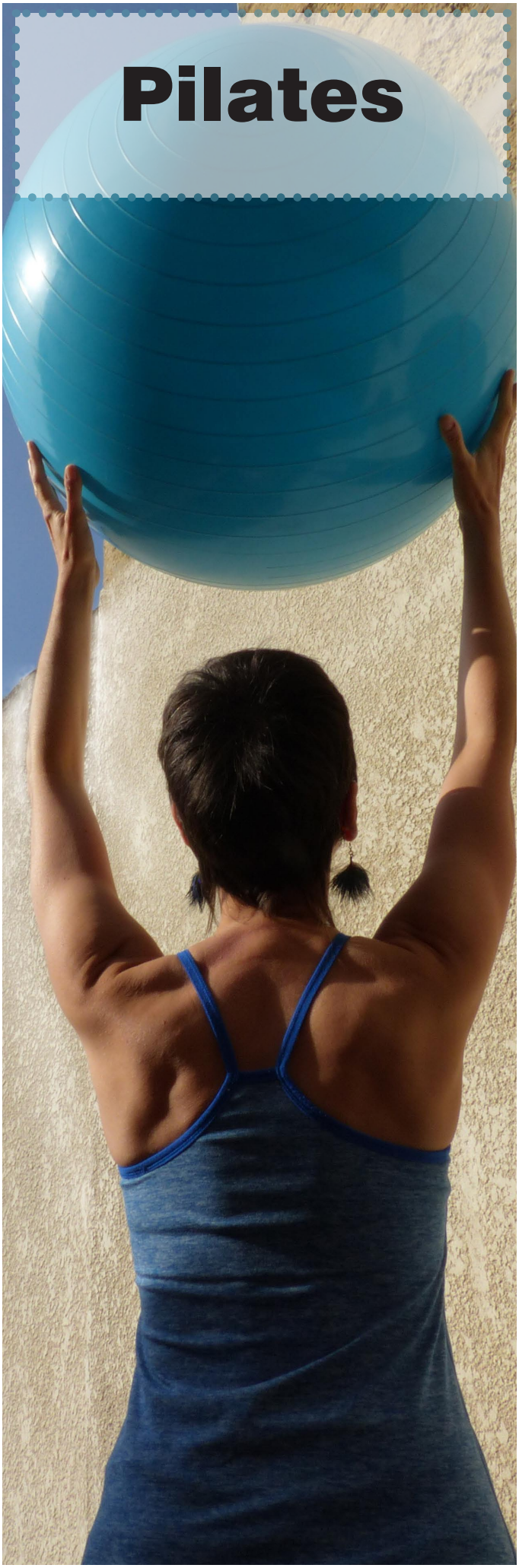
Retrouver une bonne posture pour mieux respirer, mieux digérer et se sentir vivant !

PROGRAMME

Il s'adapte à toute morphologie et toute personne, hommes et femmes, souffrant de stress et de tensions du dos :
- Les abdos, ça sert à quoi?!
- Geste respiratoire
- Conscience et ressenti du périnée.
- Gainages pour renforcer les muscles posturaux.
- Etirements des chaînes musculaires par des postures au sol, contre un mur.
- Applications dans la vie quotidienne : mieux digérer, posture assise au bureau, port de charges…

PEDAGOGIE

Sélection d'exercices n'augmentant pas la pression intra abdominale (hypopressifs).
Support de planches anatomiques.
Matériel ludique avec rouleaux en mousse, ballons, chaises.



Les PLUS du mois d'août !

Diététique et Cuisine

L'atelier diététique et cuisine avec Francis

«Que ta nourriture soit ta médecine et ta médecine, ta nourriture.» (Hippocrate 460-370 av J-C).

Le vendredi 25 août, l'après-midi sera consacrée à la **découverte de la cuisine asiatique par la préparation en commun d'un dîner**.

Ce sera l'occasion d'aborder les notions de diététique chinoise sur la base de la théorie chinoise des cinq éléments avec cinq textures, cinq couleurs, cinq odeurs, cinq saveurs.

Menu en fonction des produits de saison :
> cuisiner du tofu au sésame
> cuisiner un riz cantonais aux cinq saveurs
> cuisiner une soupe claire aux algues

Massage du ventre

L'atelier massage de l'abdomen avec Sophie

Le dimanche 27 août le stage se clôturera par **un atelier de pratique du massage du ventre selon les techniques du massage Thaï Aroma.**

Masser l'abdomen, aussi appelé « deuxième cerveau », est une clé pour assurer une détente profonde.
Il permet d'harmoniser le fonctionnement des organes internes, réservoirs d'énergie vitale que protègent les muscles abdominaux et avec lesquels ils interagissent.

L'animatrice montre et guide les étapes à suivre.
Les participants en binôme reçoivent et pratique tour à tour.
Huiles biologiques et polycopiés fournis.

Se ressourcer dans un cadre de charme au coeur de la Gironde...

PROGRAMME							PROGRAMME
Samedi	Qi Gong Réveil des énergies	Petit déjeuner	Qi Gong	Déjeuner	Pilates	Dîner	
Dimanche			Pilates		Qi Gong		

Tarif : 180 €

Logement et restauration non inclus dans le prix. Possibilité de paiement échelonné (nous contacter).

Hébergement

Camping : 10€/nuit.
Chambre d'hôtes : 17€/nuit en chambre partagée à trois.
20€/nuit en chambre partagée à deux.
25€/nuit en chambre seule.

Repas

Déjeuners bio végétarien le midi : 15€/jour.
Petits déjeuners et dîners sont préparés en commun et financés par une caisse commune : 15€/jour.

Comment venir

Gare la plus proche : Cavignac.
Départs réguliers depuis Bordeaux (40 min).
Covoiturage organisé entre les participants.

Accessible à tous

Débutants et confirmés.

INSCRIPTION

Contacter :
> Sophie : 06 13 62 39 51
touchatout2@gmail.com
> Francis : 06 20 55 50 90
francischuan@gmail.com

50€ d'arrhes valident toute inscription.

FÉDÉRATION FRANÇAISE SPORTS POUR TOUS AQUITAINE

Vendredi 25 au dimanche 27 août 2017
Propriété Gazèle - 47340 Saint-Antoine de Ficalba

PROGRAMME

	Petit déjeuner	Déjeuner	Dîner
Vendredi		Pilates	Qi Gong Diététique, Cuisine
Samedi		Pilates	Qi Gong, Marche Afghane
Dimanche	Qi Gong Réveil des énergies	Qi Gong	Massage de l'abdomen

PROGRAMME

Tarif : 260 €

Logement et restauration non inclus dans le prix. Possibilité de paiement échelonné (nous contacter).

Hébergement

Camping : 8€/nuit.
Chambre d'hôtes : 12€/nuit en chambre partagée
25€/nuit en chambre seule.

Repas

Déjeuners bio végétarien le midi : 13€/jour.
Petits déjeuners et dîners sont préparés en commun et financés par une caisse commune : 15€/jour.
Le stage démarre par un dîner d'accueil le jeudi soir : 13€.

Comment venir

Gare la plus proche : Agen.
Départs réguliers depuis Bordeaux (1h).
Covoiturage organisé entre les participants.

Accueil éco-responsable

Toilettes sèches, douches solaires, piscine écologique.

Accessible à tous

Débutants et confirmés.

FÉDÉRATION FRANÇAISE SPORTS POUR TOUS AQUITAINE

INSCRIPTION

Contacter :
> Sophie : 06 13 62 39 51
touchatout2@gmail.com
> Francis : 06 20 55 50 90
francischuan@gmail.com

80€ d'arrhes valident toute inscription.