

# QI GONG NATURE 2010

---

*Florian GILLARD*

Pour la seconde année consécutive, l'association Stella Interiora dispensait son stage d'été de Qi Gong nature début août à Saint-Chinian. Georges SABY et Florian GILLARD ont ainsi proposé un contenu riche et diversifié aux stagiaires, néophytes complets ou pratiquants expérimentés.

Résumé d'une journée type.

9:00 - 10:30

La matinée débute par des auto-massages, des exercices fondamentaux, du travail postural et l'étude d'un cours enchaînement apportant vigueur et coordination, avant d'aborder la méditation.

10:30 - 11:00

Un cours théorique éclairant un concept de la Médecine Traditionnelle Chinoise ou de la culture chinoise permet de récupérer, tout en approfondissant sa compréhension de la pratique.

11:00 - 12:00

En fin de matinée, des exercices de Feng Shui Qi Gong sont l'occasion d'amener à une conscience accrue de l'énergie des éléments nous environnant (Terre, Ciel, arbres, autres humains...). Après tout cela, le jeu des 5 animaux du Yi Quan propose d'adopter des attitudes mentales variées au travers de mouvements imitant le Tigre, l'Ours, le Serpent, la Grue et le Singe... de l'animation en perspective !



Le Qi Gong des Grandes Oies Sauvages dans un paysage onirique

12:00 - 17:00

L'après-midi est libre. Consacré à la balade pour certains, dans un environnement exceptionnellement préservé et grandiose (l'eau, la montagne, la forêt, les animaux sauvages... les sites pittoresques ou historiques). Permettant les révisions pour d'autres.

Ou encore le repos à l'ombre, dans un hamac...

17:00 - 18:00

La reprise pour les personnes inscrites à la formation Stella Interiora sur l'année. Un temps privilégié pour réviser, approfondir et corriger les séries étudiées dans les stages de week-end tout au long de l'année. Le groupe étant restreint, le suivi est quasi personnalisé.



Feng Shui au bord de l'Eau : ressentir l'environnement jusque dans ses os !

18:00 - 20:00

En fin de journée, c'est reparti pour tous avec la découverte ou l'approfondissement du Qi Gong des Grandes Oies Sauvages. Cette forme complète, assez longue, particulièrement esthétique et apaisante, imite le comportement des grandes oies sauvages au cours de la journée, de la toilette du matin au couchage du soir : étirements, déploiements, raffinement de l'énergie (la nourriture), envol...

La pratique est complétée chaque jour par un second cours théorique éclairant d'autres thèmes fondamentaux liés à la pratique du Qi Gong : les méridiens extraordinaires, les 3 régulations...



20:00 - ...

Puis vient l'heure du repas, seul ou en groupe, avec ou sans apéritif selon l'humeur ! L'occasion d'échanges et de questionnements pour certains, de changer un peu d'univers pour d'autres. Certains profiteront de la chaleur estivale pour faire traîner la soirée très tard...

Rendez-vous est d'ores et déjà fixé pour l'été prochain, du 01 au 05 août 2011 !

Pour plus de renseignements sur les stages et la formation en Qi Gong Stella Interiora, n'hésitez pas à visiter notre site internet (<http://qigong-shiatsu.fr>)

ou à nous contacter directement 06.28.32.54.98

[contact@qigong-shiatsu.fr](mailto:contact@qigong-shiatsu.fr)