

Aix en Provence, le 23 juin 2009

Chers enseignants,

Le Qi Gong est un art énergétique. C'est aussi un art corporel.

La commission technique de la Fédération a mis en place avec une spécialiste, Mme Wahl, une série de stages de perfectionnement en anatomie du mouvement. Ces stages sont destinés à approfondir les connaissances théoriques et pratiques sur les effets des mouvements et des respirations utilisés dans la pratique du Qi Gong ; leurs fonctions, leurs pathologies, leurs limites etc....

Mme Wahl professeur de danse et de Tai Chi Chuan est aussi ostéopathe. Elle enseigne l'anatomie de manière vivante, reliée au mouvement en utilisant à la fois la description anatomique qui permet la compréhension des lois qui régissent le mouvement, mais aussi les exercices corporels et la palpation afin d'amener les stagiaires à avoir la sensation intérieure des différents éléments abordés.

Depuis décembre 2007, les thèmes suivants ont été abordés avec Mme Wahl : La colonne vertébrale (décembre 2007 et janvier 2009), le diaphragme (avril 2008), le bassin (octobre 2008), la respiration (décembre 2008), l'assise et le pied (avril 2009), un stage sur le bassin (complet) est organisé en octobre prochain.

Le succès remporté par ces stages, nous amène à vous proposer pour 2009-2010 quatre séminaires : Le diaphragme, la ceinture scapulaire (nouveau thème !), la colonne vertébrale, le bassin.

• **Le 12 & le 13 décembre « Le diaphragme »**

Le programme des 2 journées

- Description anatomique du diaphragme et de son contenu (cage thoracique et poumon).
- Ses rapports avec le volume thoracique et abdominal.
- Description cinétique du diaphragme et son rôle primordial dans le souffle.
- Quelques notions sur les pressions intra-thoracique et abdominale.

Exercices pratiques en lien direct avec la théorie reliée aux différentes respirations en détaillant leurs utilités.

• **Le 6 & 7 février 2010 « La ceinture scapulaire ».**

Le programme des 2 journées

A travers ce stage, nous envisagerons l'interdépendance entre la liberté de la cage thoracique et la liberté du membre supérieur.

Pour qu'un bras puisse trouver son aisance et sa gestuelle, il a besoin du support de ce coffre thoracique. Nous étudierons le lien entre ce coffre thoracique et cette chaîne ostéo-articulaire constituée de l'omoplate, de l'épaule, du coude, du poignet et de chaque doigt. C'est le ressenti de cette chaîne ostéo-articulaire qui permettra de comprendre le lien avec la dynamique vertébro-costale. Des exercices reliés au souffle confirmeront cette cohésion.

- **Le 10 & 11 avril 2010 « La colonne vertébrale ».**

Le programme des 2 journées

Descriptif de la colonne vertébrale : le corps vertébral, le disque, l'articulation disco-vertébrale, ses courbures et leurs importances fonctionnelles, ses charnières.

-Compréhension de la mobilité autour de ses axes articulaires, ses moyens de contention, le système musculaire.

-Pathologies de la colonne vertébrale.

-Pratique : observation, palpation, mobilisation et exercices corporels.

**Ces trois stages auront lieu au Centre d'Arts Corporels, situé 144 Bd de la Villette
75019 Paris Métro Colonel Fabien ou Jaurès (plan ci-joint)**

- **Le 9 & 10 octobre 2010 « le bassin »** à Paris, lieu à déterminer

Le programme des 2 journées

Un temps est consacré à l'observation de la forme osseuse du bassin avec ses lignes de force, ses deux articulations (sacro-iliaque et symphyse pubienne) qui constituent une dynamique spiralée. De là, établir les liens avec les membres inférieurs et le haut du corps (thorax et tête).

Puis étude sensorielle, palpatoire, soutenue par des rappels anatomiques confirmant le ressenti.

Sa place symbolique et énergétique au sein du corps.

Pour chaque stage, le travail combine apport théorique et apport pratique en étroite symbiose.

Ce qui vous permettra d'établir un lien direct avec votre pratique.

Un temps sera réservé aux questions-réponses des participants.

Les horaires sont de 9h à 18h (17h le dimanche) soit 28 heures.

Le prix est de 120 € pour chaque stage de deux jours.

Votre inscription sera effective à réception du ou des bulletin(s) d'inscription correspondant(s).

**Attention !! Ne tardez pas à vous inscrire, le nombre de participants est limité à 24 personnes afin que chacun puisse profiter au mieux de cet enseignement.
Ces stages sont ouverts aux enseignants diplômés et non diplômés.**

Ces séminaires ne sont pas résidentiels, notre secrétariat est à votre disposition pour toute information complémentaire susceptible de faciliter l'organisation de votre séjour.

Nous espérons que ces propositions faites pour améliorer votre pratique et votre enseignement sauront attirer votre attention et nous vous souhaitons de bons séminaires.

La commission technique de la Fédération.

Coupons à retourner au secrétariat fédéral
FEQGAE, L'Estérel Bât A, 43 av Paul Cézanne, 13090 AIX EN PROVENCE
avec votre règlement de 120€ par stage à l'ordre de FEQGAE
(un chèque par stage s.v.p.)

JE M'INSCRIS AU STAGE FÉDÉRAL D'ANATOMIE DU MOUVEMENT
qui aura lieu le samedi 12 et le dimanche 13 décembre 2009
au Centre d'Arts Corporels 144 Bd de la Villette 75019 Paris
Thème : « Le diaphragme »

Nom et prénom :

Adresse :

.....

Tél :(portable si possible)..... Mail :

Je règle la somme globale de 120 € pour l'enseignement
(Stage non résidentiel)

En cas d'annulation, il sera retenu 50% du montant de votre règlement.

✂

JE M'INSCRIS AU STAGE FÉDÉRAL D'ANATOMIE DU MOUVEMENT
Qui aura lieu le samedi 6 et le dimanche 7 février 2010
au Centre d'Arts Corporels 144 Bd de la Villette 75019 Paris
Thème : « La ceinture scapulaire » »

Nom et prénom :

Adresse :

.....

Tél :(portable si possible)..... Mail :

Je règle la somme globale de 120 € pour l'enseignement
(Stage non résidentiel)

En cas d'annulation, il sera retenu 50% du montant de votre règlement.

✂

JE M'INSCRIS AU STAGE FÉDÉRAL D'ANATOMIE DU MOUVEMENT
Qui aura lieu le samedi 10 et le dimanche 11 avril 2010
au Centre d'Arts Corporels 144 Bd de la Villette 75019 Paris
Thème : « La colonne vertébrale»

Nom et prénom :

Adresse :

.....

Tél :(portable si possible)..... Mail :

Je règle la somme globale de 120 € pour l'enseignement
(Stage non résidentiel)

En cas d'annulation, il sera retenu 50% du montant de votre règlement.

JE M'INSCRIS AU STAGE FÉDÉRAL D'ANATOMIE DU MOUVEMENT

Qui aura lieu le samedi 9 et le dimanche 10 octobre 2010

à Paris lieu à définir

Thème : « Le bassin »

Nom et prénom :

Adresse :

Tél : (portable si possible)..... Mail :

Je règle la somme globale de 120 € pour l'enseignement uniquement
(Stage non résidentiel)

En cas d'annulation, il sera retenu 50% du montant de votre règlement.

QUELQUES HOTELS A PROXIMITE

Hôtel IBIS : 12, rue Louis Blanc 75010 Paris Métro Colonel Fabien/Jaurès/Louis Blanc
Tel : 01 42 01 21 21

Hôtel JARRY (bon marché)

4 rue Jarry Métro : Gare du Nord, Gare de l'Est, Château d'Eau
Tel : 01 47 70 70 38 www.hoteljarry.com

Abricôtel **: 15 rue Lally-Tollendal 75019 Métro Jaurès

Tel : 01 42 08 34 49 mail : abricotel@wanadoo.fr www.abricotel.fr

Libertel Canal St Martin ** 5, avenue Secrétan 75019 Métro Jaurès

Tel : 01 42 06 62 00 www.hotel-canal-saint-martin.com

