

Les Temps du Corps
Centre de Culture Chinoise



STAGES DE QI DANCE



氣舞
Qi Dance

STAGES

QI DANCE

Le Qi Dance offre une expérience métissée, entre la richesse incarnée des pratiques intérieures asiatiques (méditation, Qi Gong, Tai Ji Quan et arts martiaux) et l'expression créative des danses occidentales.

Le Qi Dance ouvre un nouvel espace d'expérience entre le corps, les émotions, la conscience et la création. Il est une forme de Qi Gong ouverte à l'expression émotionnelle et esthétique, dans une visée artistique.

Cette méthode, fruit d'années de recherches, favorise une transformation des relations de l'être à soi, aux autres et à l'environnement.



Qi Dance

A QUI S'ADRESSE CET ENSEIGNEMENT ?

- Aux personnes qui ont envie d'entrer dans l'univers du Qi par une méthode spéciale de Qi Gong, plus poétique et philosophique.
- Aux personnes qui souhaitent enrichir leur pratique de Qi Gong par des expressions plus spontanées, artistiques et dans la résonance avec l'énergie créative.
- Aux personnes qui souhaitent approfondir leur perception, leur ressenti et leur capacité à mouvoir le Qi.
- Aux professions artistiques (danse - théâtre - etc).



Le corps fluide et l'esprit libre

OBJECTIFS DES STAGES

- Apprendre et étudier les 2 méthodes de base du Qi Dance. Le corps fluide et le corps de résonance.
- Éveiller et exprimer pleinement vos émotions selon le principe taoïste et la médecine chinoise.
- Vivre l'état de calme du vide créateur, en dépassant les émotions dans l'authenticité et la liberté d'être.

1^{er} *stage* **18 & 19 novembre
2017**

CONCEPT

- Eveiller la source de vitalité et de création par le bassin et la colonne vertébrale.
- Comprendre le langage du bassin qui est le centre des mouvements énergétiques.
- Comprendre la signification profonde du Mingmen. La mémoire et le deuxième cerveau de notre vie, qui est la source de notre création.

METHODE

LE CORPS FLUIDE

Elle se divise en deux niveaux de travail qui permettent aux pratiquants de rentrer progressivement dans le ressenti et la subtilité du Qi dans le corps.

Premier niveau :

1. Le Qi du Dantian tourne à l'intérieur.
2. Danser en suivant les méridiens.
3. L'échange du feu et de l'eau.



2^e *stage* **02, 03, 04 février
2018**

CONCEPT

- Le langage des mains. La conscience subtile dans l'expression de l'âme et du cœur.
- La relation entre le visage (les paysages du cœur) et les mains.
- La relation entre les mains et le bassin autrement dit la relation entre la source du cœur et l'expression de l'âme au-delà des émotions.

METHODE

LE CORPS FLUIDE

Sur la base du premier niveau, le corps devient fluide, le Qi circule à l'intérieur et à l'extérieur, on peut ainsi développer le corps du Qi dans son volume et son expression libre.

Deuxième niveau

1. Le vent fait balancer les feuilles de lotus.
2. La cascade descend du ciel.
3. La montagne haute, et l'eau céleste coule.



3^e *stage* **07 & 08 avril
2018**

CONCEPT

- Microcosme (homme) et macrocosme (Ciel). La résonance du Qi entre le partenaire et l'entourage.
- Comment construire la présence du corps énergétique sur la confiance et la stabilité du cœur.
- Concept des sentiments du vide créateur.

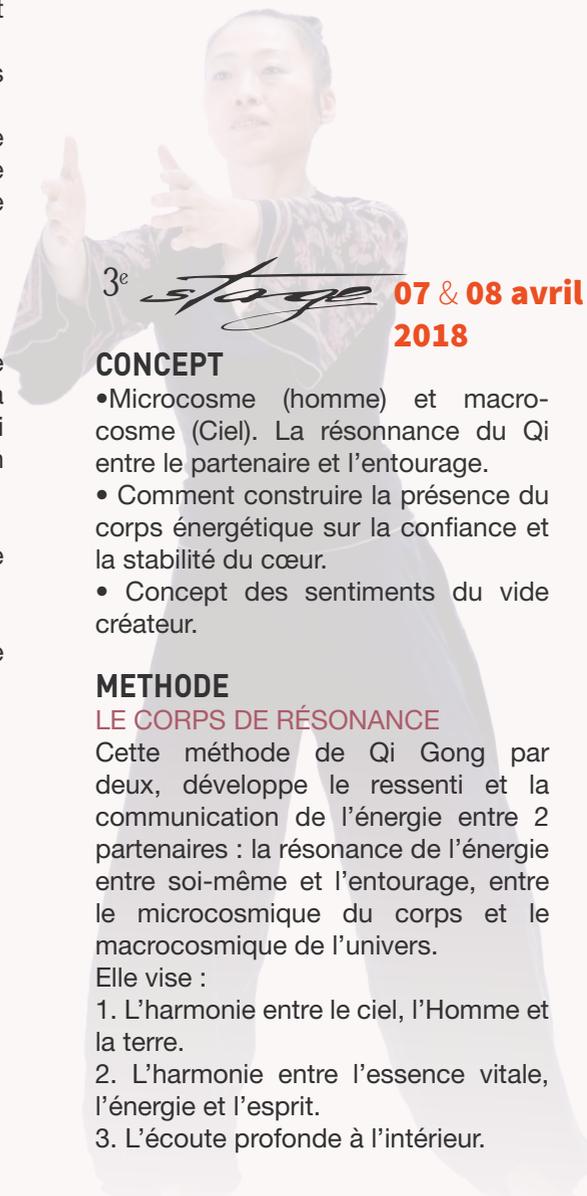
METHODE

LE CORPS DE RÉSONANCE

Cette méthode de Qi Gong par deux, développe le ressenti et la communication de l'énergie entre 2 partenaires : la résonance de l'énergie entre soi-même et l'entourage, entre le microcosmique du corps et le macrocosmique de l'univers.

Elle vise :

1. L'harmonie entre le ciel, l'Homme et la terre.
2. L'harmonie entre l'essence vitale, l'énergie et l'esprit.
3. L'écoute profonde à l'intérieur.



4^e *stage* **02 & 03 juin
2018**

CONCEPT

- L'espace, les temps et le présent.
- Etre soi-même dans toutes les circonstances.
- L'instant créateur.

METHODE

LE CORPS DE RÉSONANCE

Cette méthode de Qi Gong par deux, développe le ressenti et la communication de l'énergie entre 2 partenaires : la résonance de l'énergie entre soi-même et l'entourage, entre le microcosmique du corps et le macrocosmique de l'univers.

Elle vise :

1. La résonance du Qi à l'espace et au temps.
2. La danse et les vibrations au souffle rythmique.
3. Le corps libre et l'authenticité.

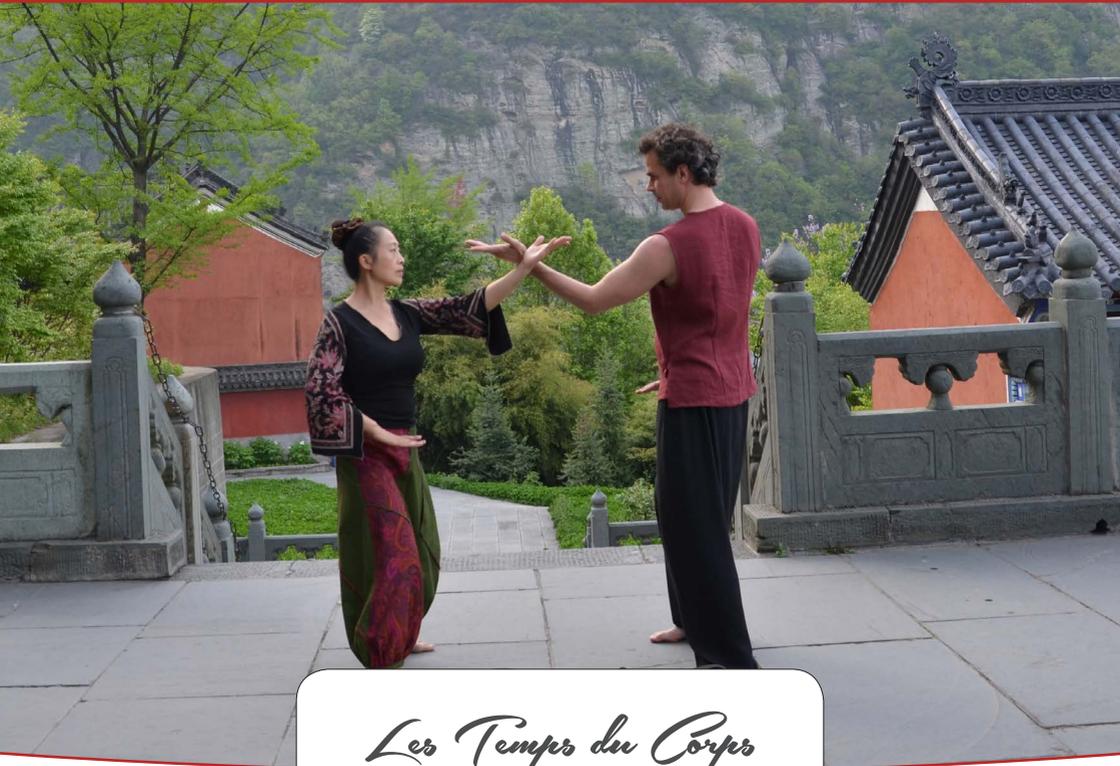


Chaque stage est une expérience unique pour réveiller la source de créativité. Les méthodes permettent de vivre et d'exprimer pleinement les émotions en les dépassant vers l'état du vide créateur.

Les stages, accessibles à tous, sont indépendants les uns des autres. Pour ceux qui souhaitent enseigner cette méthode, il est important de suivre l'intégralité des stages proposés pour capter l'essence même de la méthode.

健身气功

Le corps de résonance : le microcosme du corps et le macrocosme de l'univers communiquent



Les Temps du Corps

Centre de Culture Chinoise



10, rue de l'Échiquier 75010 Paris

Tél : 01 48 01 68 28

secretariat@tempsducorps.org

www.tempsducorps.org

No Siret 398 631 432 000 34

No organisme formateur 11 753709575



**Bonne nouvelle
Strasbourg Saint Denis**