



Balade Nature Qi-Gong (氣功) Découverte en toute tranquillité !

Dates prévues :

15, 22, 29 juillet 2021

5 aout 2021

Tarif par personne : 80€ (sans le déjeuner)

A la journée : prévoir le pique-nique

Durée : 9h à 15h30

Difficulté : ★☆☆☆☆

Savoir marcher 2h.

A partir de 16 ans et ouvert à tous

Nombre de places max : 12

Liste du matériel : ci-dessous bas de page du document



Vous aimez la nature, votre curiosité vous donne envie de vous initier à de nouvelles pratiques dans une quête de bien être ? La sortie marche initiation Qi Gong est faite pour vous !

L'ensemble de la journée se déroule sous le thème de la découverte.

Vivez l'expérience d'une « initiation au bien être », c'est-à-dire un mélange de découverte du territoire, d'immersion dans la nature et d'initiation à la discipline du Qi Gong.

Qu'est-ce que le Qi Gong ?

Se prononce, Qi (Tchi=Energie) GONG (Kong=Travail) et s'écrit en sino gramme 氣功

Art ancestral de la médecine traditionnelle chinoise qui signifie « travail de l'énergie vitale ». Cette discipline a pour but d'entretenir la santé dans le respect des saisons. Association d'un travail de mouvements lents, d'exercices de respiration et de méditation dont la pratique régulière augmente la qualité de vie. En Chine le QI GONG est pratiqué, au quotidien par des millions de personnes pour entretenir et prolonger la vie.

Nous nous retrouvons au plateau des Glières pour une balade à la journée sous le thème de la découverte! En tant qu'accompagnatrice en montagne je vous emmène en toute sécurité sur des sentiers praticables et nous ferons des petits détours pour trouver des espaces sauvages pour la pratique du qi gong.

A votre arrivée une présentation du déroulé de la journée sera faite, pour commencer la journée par une marche tranquille afin d'accéder à un lieu propice à l'initiation à la discipline du Qi Gong, nous pratiquerons le qi-gong. A la suite de la pratique nous ferons la pause déjeuner et vous profiterez ensuite d'un temps de relaxation pour prendre enfin le chemin du retour en douceur !

Nous verrons ensemble quelques clés de la pratique afin d'être réceptif à la pratique du Qi Gong sur les bases des 3 grands principes :

- Le corps : découvrir ou redécouvrir afin de ressentir et peut-être libérer d'éventuelles tensions.
- La respiration : expérimenter le Souffle en coordination avec le corps contribue à l'apaisement.
- L'intention (pensée) : guide la concentration dans l'espace interne, elle intervient dans la méditation et agit sur la coordination du corps.

Pour participer à cette journée, quel que soit votre âge, il vous suffit d'une dose de sourire, une bonne paire de basket et d'être en capacité de marcher 2h30 sur la journée avec une condition physique correcte sans entraînement particulier. Le profil de la balade se déroule sur un dénivelé doux d'environ 200m (max) positif et négatif, à un rythme doux !

Le départ est sur le plateau des Glières sur le parking « de la Jode » auquel vous accéderez en voiture.

La sortie est constituée d'un petit groupe afin de favoriser les temps d'échanges. Le langage et les exercices sont adaptés au niveau de chacun, la démarche est pédagogique. Ces journées sont ouvertes à tous, les plus novices accèdent facilement à une sensibilisation et une ouverture sur la philosophie de l'activité.

Programme sous réserve d'une météo favorable : Changement possible

8h30 : Possibilité de covoiturage depuis le village de Thorens-Glières

8h50: Accueil au parking de chez la Jode (coté Petit Bornand possibilité de traverser le plateau en voiture)

9h00 : Marche pour pratique d'un réveil énergétique

11h : Pratique de Qi GONG en forêt

12h30 : Repas tiré du sac

13h30 : Relaxation/sieste

14h : Pratique méditative et Qi Gong

15h30 : Retour au plateau des Glières



Annulation :

En cas d'annulation de la randonnée vous serez informés par sms sur votre portable et/ou par mail dans les 24h qui précèdent la sortie.

Les critères d'annulation sont :

- le nombre de personnes (départ à 4 personnes)
- les conditions météorologiques qui ne permettent pas de randonnée (conditions extrêmes)

En vous remerciant pour votre compréhension.

Matériel nécessaire :

Pour la pratique en extérieur

Un matelas/tapis mousse ou couverture ou serviette... pour pouvoir vous asseoir ou vous allonger
(pas trop gros pour ne pas être encombré toute la journée non plus)

Pour la marche

- Des chaussures de marche ou baskets adaptées
- Des chaussettes adéquates (pour ne pas avoir d'ampoules)
- Short et/ou pantalon
- T-shirt respirant (si vous transpirez et que nous nous arrêtons pour faire un exercice)
- Polaire et Veste imperméable
- Coiffant (casquette ou chapeau)
- Bonnet ou buff
- Lunettes de soleil et crème solaire
- Sac à dos (gourde et qq barres de céréales ou en-cas qui vous convienne)

Comment vous inscrire ?

Sur le site internet : elise-qigong-sophrologie.fr

Par téléphone : 06.81.22.67.39