

PROGRAMME ATELIERS & DEMONSTRATIONS

10h15 – 10h25 ECHAUFFEMENT EN COMMUN

10h30 – 11h15 ATELIERS

Faites votre choix :	ATELIER 10H30-11h15 Ecole Enseignant	PETITE DESCRIPTION
N°1 Qi Gong	Qi Gong Thérapeutique INTERNATIONAL SCHOOL OF QI GONG AND MARTIAL ARTS Pascal VIGNERON	Proposition de différents exercices pour faire circuler le Qi dans tout le corps dans un but d'amélioration de la santé
N°2 Qi Gong	Marches XiXiHu KI VOILA Mireille VANDEN BOSSCHE	Série de 5 marches, une par organe, pratiquées en pleine conscience. Le Qi Gong Xi Xi Hu calme le mental et apaise le cœur, influence la circulation. Il favorise une sérénité et une stabilité émotionnelle et spirituelle.
N°3 Qi Gong	Shi Er Fa LES VOIES DU BIEN-ETRE Jacques BRUGGEMAN	Dao yin mis au point par le professeur Zhang Guang De qui a pour but de renforcer la circulation à travers les méridiens Zang et Fu les méridiens des 5 organes et des 6 viscères afin de guérir le corps malade et le prémunir contre la maladie
N°4 TaijiQuan	Exercices de détente et d'initiation au travail à 2 KI VOILA Jean VALENTIN	Séries d'exercices pour apprendre à rester détendu lors d'un travail avec un ou plusieurs autres pratiquants et déjouer, par l'art interne, nos réflexes d'appréhension

PROGRAMME ATELIERS & DEMONSTRATIONS

11h20 – 11h40 DEMONSTRATIONS

- Tai Chi Wudang, Fabienne LACROIX et Elisabeth MARTENS, Tiandi
- L'éventail du Tai Chi, Jean-Luc PEROT, Les Ateliers de la Main Franche

11h45 – 12h30 ATELIERS

Faites votre choix :	ATELIER 11h45 – 12h30 Ecole Enseignant	PETITE DESCRIPTION
N°1 Qi Gong	Nei Yang Gong ESPACE QI GONG Carine VAN PELLECON	"Nourrir l'Intérieur", méthode de Madame Liu Ya Fei, développant la souplesse et l'enracinement et générant une amélioration des fonction digestives et respiratoires.
N°2 Qi Gong	Qi Gong des 5 éléments SHENGMING ZHI LU Carine DE BEURME	Qi gong court et agréable centré sur les 5 éléments
N°3 Qi Gong	L'oiseau s'étire, s'envole et plane ECOLE BELGE DES WUDANG – TIANDI Elisabeth MARTENS	Dans la série des Cinq Animaux, ces mouvements de l'oiseau renforcent et apaisent la sphère organique du Cœur. L'esprit, associé au Cœur, prend son énergie de la Terre pour s'envoler, puis revient vers la terre pour retrouver son ancrage.
N°4 TaijiQuan	L'éventail du Taiji LES ATELIERS DE LA MAIN FRANCHE Jean-Luc PEROT	De l'air, une voile, des baguettes : Ça plane, tranche, coupe et pique.
N°5 TaijiQuan	Yin/Yang et coordination haut/bas dans le Tai Chi des Wudang TIANDI, ECOLE DES WUDANG Fabienne LACROIX	Initiation aux notions de Yin/Yang des pieds et des mains et de coordination haut/bas dans le taiji des Wudang. Au programme : ouverture, marche du cœur (suivre le mouvement des vagues), fermeture.

12h30 - 13H30 PRATIQUES COMMUNES & PAUSE MIDI

13h30 – 14h00 DEMONSTRATIONS

- Qi Gong des 5 éléments, Didier RAHIR, Mishido Hastière

PROGRAMME ATELIERS & DEMONSTRATIONS

14h00 – 14h45 ATELIER EN COMMUN

Vous n'avez pas le choix !	ATELIER 14h00 – 14h45 Ecole Enseignant	PETITE DESCRIPTION
N°1 Qi Gong	WUDANG QI GONG LONG MEN PAI ECOLE DE LA GRUE BLANCHE Dimitri JAFER & al.	Cette série de Qi Gong vient de l'école de la porte du dragon des monts Wudang. Elle se concentre sur le travail des 14 méridiens les plus importants de notre anatomie énergétique afin de renforcer leurs fonctions et d'y assurer une circulation fluide, gage d'une meilleure santé.

14h50 – 15h10 DEMONSTRATIONS

- Marches du Tigre, Renaud De Rijdt, Praesentia

PROGRAMME ATELIERS & DEMONSTRATIONS

15h15 – 16h00

ATELIERS

Faites votre choix :	ATELIER 15h15-16h00 Ecole Enseignant	PETITE DESCRIPTION
N°1 TaijiQuan	Tai Ji Kung Fu Shan TAIJI DAOYIN KAI Benoît PIOTIN	Forme des 52 mouvements à l'éventail, répartis en 6 parties, combinant la douceur du Taiji et la vivacité du Kung Fu. La forme se pratique en musique avec un seul éventail.
N°2 Qi Gong	Qi Gong du Double Neuf RELAX ET ZEN Aline BEDYNEK	Composé de 9 mouvements doux et simples à répéter 9x, il stimule la bonne circulation de l'énergie et présente un intérêt pour énergiser les mains pour les praticiens de santé ou toute personne souhaitant se régénérer en profondeur.
N°3 TaijiQuan	Forme des 12 Ecole Taiji Daoyin Kai MISHIDO HASTIERE Didier RAHIR	Forme "scolaire" d'apprentissage des différentes postures avec démonstration des applications martiales; convient dès lors très bien aux débutants désireux de faire la découverte du Tai Chi Chuan
N°4 Qi Gong	Les 8 contre la douleur TAIJIQUAN MARIEMBOURG Paul KERVYN	Une série d'exercices qui harmonise merveilleusement. Cette pratique est très utile avant une pratique de Taijiquan ou après avoir fait de gros efforts, physique ou autres.
N°5 Qi Gong	Yi Jin Jing PRAESSENTIA Renaud DE RIJDT	Qi-Gong très dynamique d'assouplissement et de renforcement des muscles et tendons en 12 mouvements. L'étirement des muscles et des tendons met en jeu le foie (qui gère l'étirement) et la rate-pancréas (qui gère la masse musculaire).

16h00 – 16h30

PRATIQUES COMMUNES