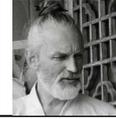
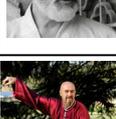




# Qi Connexion 2024 / Mouvement / Programme du 1er au 10 mars 2024

Vidéos gratuites en direct et tarifs selon durée en replay : <https://videos.qi-connexion.com/interesse-par-qi-connexion-2024/>

DATE	INTERVENANTS	THÈME	MOTS CLES
Vendredi <b>1er</b> mars <b>10 h</b>	 <b>Béatrice Ariaux</b> Organisatrice Enseignante et Thérapeute	<b>Ouverture</b> Présentation du programme, de l'organisation. explications détaillées des nouveautés.	Programme Organisation Nouveautés Vos interlocuteurs
Samedi <b>2</b> mars <b>8 h 30</b>	 <b>Mélissa Sureau</b> Arts énergétiques chinois	<b>Pratique guidée</b> <b>Réveil énergétique</b> Shuai Shou Gong, littéralement exercices de balancement des mains ou balancements de longévité : ce sont des exercices très simples, à la portée de tous. Ils permettent de réveiller l'énergie, de développer notre axe interne et de relâcher le haut du corps. Dans un second temps, nous viendrons explorer le mouvement essentiel de la respiration. Une pratique très simple basée sur des mouvements d'ouverture et de fermeture, une méthode simple pour calmer le cœur et pour réveiller et purifier notre énergie.	Respiration Calme Purification Énergie Relâchement Percussions Axe Coordination
Samedi <b>2</b> mars <b>10 h</b>	 <b>Lo An</b> Arts martiaux et énergétiques chinois	<b>Cercles</b> De la course des planètes autour du soleil, jusqu'aux mouvements au sein de l'atome, des poissons qui forment un banc au vol des oiseaux, de l'infiniment grand à l'infiniment petit, le Vivant multiplie les cercles. Observateurs chevronnés et inlassables expérimentateurs, les taoïstes ont mis au point images et pratiques corporelles qui permettent de se fondre dans le cercle...	Motif, pattern, du Vivant Infiniment grand, infiniment petit Résonance Corps et trajectoires
Samedi <b>2</b> mars <b>15 h</b>	 <b>Chloé Moglia</b> Arts : martiaux et...	<b>Suspensive</b> Pratiquante d'arts martiaux, d'arts de l'attention, Chloé Moglia est aussi une performeuse : suspendue dans les airs, elle propose des "spectacles" qui saisissent, fascinent. Son passé de trapéziste est fondateur, bien sûr, mais la lenteur de ses mouvements, sa manière de faire corps avec la structure qui la porte, l'emmènent, et nous avec, dans des explorations qui semblent hors du temps, de l'espace, de la gravité...	Aérienne & Suspendue Lenteur Gravité, équilibre Intranquillité, vigilance
Samedi <b>2</b> mars <b>20 h</b>	 <b>Catherine Denis</b> Calligraphie	<b>Pinceau • Mouvement</b> Dans son parcours qui compte plus de 40 ans de calligraphie, Catherine Denis a cherché son propre chemin. Elle nous fait part de ses réflexions quant à son art, adossé à une pratique de qigong.	Copier - Créer Enracinement Voyage intime Wu wei Yi Jing Numérologie
Dimanche <b>3</b> mars <b>8 h 30</b>	 <b>Pascal Plée</b> Arts martiaux et énergétiques chinois et japonais	<b>Pratique guidée</b> <b>Le vol de la grue</b> Cette pratique, accessible à tous, permet une mobilisation globale, et un travail spécifique sur la colonne vertébrale.	Colonne vertébrale
Dimanche <b>3</b> mars <b>10 h</b>	 <b>Alexis Gauyat</b> Praticien médecine chinoise - Enseignant	<b>Vers le Vide</b> Le point de départ est ce constat : nous sommes en mouvement (quasi-)constant, culpabilisant presque quand on doit se reposer ! D'ailleurs, les sagesse chinoises nous disent d'un côté que tout est changement permanent, et de l'autre nous invitent au retrait, au fade, voire au Vide. De ces paradoxes, et en puisant dans la vie quotidienne et dans la pratique du qigong ou taijiquan, Alexis Gauyat partage ses réflexions autour de l'immobilité, du moins, du Vide...	Wuji Immobilité, lenteur Effacement
Dimanche <b>3</b> mars <b>15 h</b>	 <b>Alice Cathelineau</b> Alice Corps Vibrant, artiste	<b>Les énergies de la mise en mouvement</b> La découverte de la pratique du qigong a été un détonateur ! Dans sa vie d'artiste, dans sa vie en général. Depuis, Alice Corps Vibrant nourrit sa création, son travail, de ces dimensions énergétiques. Elle nous emmène dans les processus de l'accompagnement et de la poésie, du théâtre, du chant... via ce travail énergétique.	Théâtre, danse, chant, poésie... Technique Alexander Création, Vibration
Dimanche <b>3</b> mars <b>20 h</b>	 <b>Catherine Isaure Bousquet</b> Praticienne médecine chinoise - Professeure d'arts énergétiques et martiaux chinois	<b>Les Cinq animaux - Attitude et bienfaits</b> Depuis Hua Tuo, jusqu'à nos jours, la pratique des "Cinq animaux" est une ressource aux multiples vertus, à l'image de bien des enchaînements, qu'ils soient de qigong, de taijiquan, de bagua zhang... A partir des Cinq animaux, Catherine Isaure Bousquet nous montrera comment un même mouvement a des effets sur de multiples plans. Loin d'opposer pratiques de santé, et pratiques martiales, nous verrons au contraire que le même mouvement, correctement pratiqué, est efficace sur ces deux plans.	Cinq animaux Vertus pour la santé, vertus pour la martialité Pratique
Lundi <b>4</b> mars <b>8 h 30</b>	 <b>Catherine Roy</b> Arts énergétiques chinois	<b>Pratique guidée</b> <b>La Verticalité</b> "Le placement juste du corps est comme l'accordage d'un instrument de musique, qu'on prépare à jouer, à résonner, à faire vibrer. Dans l'écoute du corps, la musicalité surgit du silence. La fluidité du souffle vital anime le mouvement subtil. Cet élan s'enracine dans la profondeur. Les pieds sur la Terre, le cœur détendu, nous faisons l'expérience de la Verticalité Intérieure, le Ciel et la Terre dansent en nous."	Verticalité
Lundi <b>4</b> mars <b>10 h</b>	 <b>Thierry Gaspard</b> Enseignant	<b>Qigong méditatif de Shaolin</b> Les aspects les plus connus et médiatisés des arts énergétiques de Shaolin sont très démonstratifs, voire explosifs ! Pourtant les pratiques méditatives y sont très présentes et développées. Thierry Gaspard nous présente un qigong assis, méditatif.	Qigong assis Inspiration bouddhiste, Shaolin Découverte : pratique
Lundi <b>4</b> mars <b>15 h 0</b>	 <b>Pascal Plée</b> Arts martiaux et énergétiques chinois et japonais	<b>Les qualités du geste martial pour la santé</b> Avec un parcours d'enseignant de plus de 50 ans dans les arts du karaté, du taijiquan, du qigong... Pascal Plée a développé une compréhension fine du geste : il nous propose une réflexion et des exercices pour entretenir la vitalité avec, à la base, les gestes martiaux.	Corps et mouvement Profondeur de la pratique Martialité de santé !
Lundi <b>4</b> mars <b>20 h</b>	 <b>Karine Martine</b> Maître de Rituel	<b>Libération des émotions par le mouvement</b> Les émotions nous font vibrer, nous rendent vivants ! Mais quand elles sont trop fortes, ou supportables mais qu'elles reviennent trop souvent, elles nous marquent. Durablement. Entamant notre énergie. Karine Martin nous propose une véritable hygiène énergétique, afin de libérer les émotions néfastes : par le mouvement, la respiration, elle nous propose une méthode de fond, adaptable à toutes les pratiques.	Santé énergétique Mouvement Respiration

Mardi 5 mars 8 h 30		<b>Mélissa Sureau</b> Arts énergétiques chinois	<b>Pratique guidée</b> <b>Pas des 5 éléments : la stabilité tranquille</b> Forme intéressante à tous les niveaux de pratique, facile à mémoriser, cet exercice vous permettra de développer une stabilité tranquille. Les jambes se renforcent, le centre de gravité s'abaisse progressivement, la respiration s'approfondit, dans un juste équilibre entre tension et relâchement.	Stabilité Structure Axe Concentration Calme intérieur
Mardi 5 mars 10 h		<b>Jacky Grosprêtre</b> Enseignant	<b>Equilibre</b> Souvent cité comme un bienfait des pratiques telles que taijiquan, qigong, l'équilibre est un enjeu majeur pour la longévité, pour l'art martial, pour l'art énergétique. Avec Jacky Grosprêtre, spécialiste de ces questions entre autres vis à vis de publics de seniors, nous examinerons les conditions de l'équilibre, et ce que cette recherche développe en nous...	Art martial Art énergétique Public senior
Mardi 5 mars 15 h		<b>Laurent Rochat</b> Enseignant de taijiquan	<b>Tui shou : révélateur de nos émotions</b> Au contact d'une autre personne, la réaction émerge. Mais quelles réactions ? Quelles émotions ?	Tui shou Contact : Dialogue authentique par le toucher Enjeux relationnels : écoute et réponse ajustée, connaissance de soi
Mardi 5 mars 20 h		<b>Jean-Michel Chomet</b> Enseignant de taijiquan	<b>Vers le mouvement naturel</b> Après avoir eu l'idée du mouvement, son développement est une succession de réajustements. Le mouvement qui s'exprime est l'interaction entre notre corps, et le milieu dans lequel on se trouve. Comment, peu à peu, aller vers ce mouvement "naturel", celui qui "se fait", au lieu de celui que l'on veut faire ?	Systèmes volontaire / non volontaire Apprentissage Non action, non interférence
Mercredi 6 mars 8 h 30		<b>Jean-Jacques Galinier</b> Arts énergétiques chinois	<b>Pratique guidée</b> <b>Relation taille/épaule et notion de pengjing</b> Jean-Jacques Galinier nous partagera une pratique guidée autour de l'exploration de la relation taille /épaules et autour de la notion de pengjing, 棚勁, énergie d'expansion, bien connue des pratiquants de taijiquan	Relation taille / épaules Peng jing
Mercredi 6 mars 10 h		<b>Eric Latil</b> Arts énergétiques chinois	<b>Quand le mouvement est limité... Exemple avec la maladie de Parkinson</b> Eric Latil propose des séances adaptées pour des personnes atteintes de la maladie de Parkinson. Il nous explique comment il utilise des approches spécifiques, et joue de leur complémentarité : automassages, respiration, ... pour favoriser l'installation du calme, et le maintien de la mobilité.	Adaptation, Qigong assis Médecine chinoise Maladie de Parkinson
Mercredi 6 mars 15 h		<b>Laurence Cortadellas</b> Arts énergétiques chinois	<b>Le jeu entre équilibre et harmonie</b> Nous constatons que nous sommes en constant déséquilibre et donc en mouvement, en ajustements continuels. La capacité à s'adapter en permanence est-elle l'harmonie ? Nous explorerons avec Laurence Cortadellas ce jeu, cette tension, même, entre changements permanents et harmonie.	Equilibre Harmonie Mouvement / Tension
Mercredi 6 mars 20 h		<b>Alexandre Polaud</b> Praticien Enseignant Arts métaphysiques Qigong tuina	<b>Une pratique pour l'année Dragon de bois</b> L'énergie qui réside à notre environnement énergétique est, de février 24 à janvier 25, l'énergie du dragon de bois. Alexandre Polaud nous dira plus précisément ce que comporte cette énergie, comment elle peut nous affecter, et nous donnera ainsi des conseils. Il nous proposera des pratiques de qigong très simples, à la portée de tous, qui pourront nous accompagner toute l'année.	Dragon de bois, qu'est-ce ? Natures d'énergies cette année Conseils Qigong adapté à l'année
Lundi 7 mars 8 h 30		<b>Mélissa Sureau</b> Arts énergétiques chinois	<b>Pratique guidée</b> <b>Exploration de rythmes différents dans la pratique : de la lenteur à l'explosivité</b> Dans mes recherches personnelles, j'ai toujours aimé varier les rythmes, et j'aime sentir l'expression plus marquée, plus explosive d'un mouvement, c'est ludique, ça change un peu et ça permet une autre compréhension du mouvement. Je vous propose, chacun à votre niveau, de vous amuser à ressentir et à explorer ces différents rythmes sur un même mouvement simple.	Rythmes Equilibre Lenteur Explosivité Changement
Jeudi 7 mars 10 h			<b>Réflexions croisées</b> <b>La beauté de la pratique</b> Il arrive souvent d'entendre "qu'est-ce que c'est beau !" quand une personne pratique (qigong, taijiquan, baguazhang...). Mais d'où vient cette beauté ? Qu'est-ce qui nous touche ? Avec plusieurs enseignants, pratiquants, faisons quelques incursions dans cet impalpable...	Beauté Emotions
Jeudi 7 mars 15 h		<b>Nathalie Parshad</b> Praticienne médecine chinoise -Enseignante	<b>Mouvements - Angles de vue des sagesse bouddhistes</b> Evidemment, penser au lien entre le bouddhisme et les arts martiaux, en Chine, fait tout de suite évoquer Shaolin ! Mais avec Bai NaTu, moine bouddhiste plongée dans les arts martiaux et énergétiques chinois depuis sa jeunesse, nous verrons plusieurs autres approches, qui impliquent le corps de manière directe dans les pratiques.	Sagesse bouddhistes Pratiques, prières, en mouvement Rituels
Jeudi 7 mars 20 h		<b>Sarah Blanc</b> Psychologue & Arts énergétiques chinois	<b>Les mouvements subtils de l'être</b> Nos croyances, notre psychisme, se retrouvent-ils dans notre corps, dans la liberté que l'on donne à nos mouvements, ou dans notre manière de les limiter ? En partant du pictogramme de Mencius, nous pourrions voir comment les différents plans (spirituel, ..., émotionnel, ..., physique) interagissent entre eux pour favoriser ou bloquer le mouvement.	Psychisme Croyances Emotions Idée créatrice
Vendredi 8 mars 8 h 30		<b>Laurent Rochat</b> Enseignant de taijiquan	<b>Pratique guidée</b> <b>Dao Yin pour ouvrir la colonne</b> La colonne vertébrale est au cœur de nos pratiques énergétiques. Si son ouverture réside à celle de toutes nos articulations elle favorise également la libération du méridien Du Mai, cruciale pour la circulation du Qi dans la petite révolution céleste. Nous explorerons plusieurs Daoyin à cet effet, des plus faciles aux plus exigeants.	Dao yin Colonne vertébrale Circulation
Vendredi 8 mars 10 h		<b>Jean-Jacques Galinier</b> Arts énergétiques chinois	<b>Du diagramme YinYang aux mouvements du corps</b> Jean-Jacques Galinier nous parlera du Taiji Tu, symbole du yin et yang. En partant du concept, nous combinerons des temps de pratique et des temps plus théoriques afin de vous faire découvrir le jeu du yin et du yang sous différents aspects et notamment corporellement	Taiji tu Yin Yang Concept / Pratique
Vendredi 8 mars 15 h		<b>Eric Caulier</b> Anthropologue, Professeur de taijiquan	<b>Appliquer les principes du taijiquan en ergonomie et dans les gestes du quotidien</b> Présentation de différents éléments d'une approche innovante de l'ergonomie fondée sur les principes posturaux, cognitifs et relationnels du taijiquan. Développée dans le secteur de l'automobile, elle a été utilisée avec des musiciens d'orchestre ainsi qu'avec des sportifs.	Troubles musculo squelettiques Ergonomie - Ecologie de l'être ? Les lois du vivant

<p>Vendredi <b>8</b> mars <b>20 h</b></p>		<p><b>Marceau Chenault</b> Médecine chinoise Qigong</p>	<p style="text-align: center;"><b>Vers le mouvement dansé</b></p> <p>Les principes essentiels du qigong donnent une structure, développent la sensibilité, et la dimension énergétique peut susciter le mouvement. Avec une approche méthodique, respectueuse (des arts et des êtres), le mouvement plus libre va alors se déployer pour amener à une exploration différente du mouvement. Sans code, mais tout à l'écoute de soi, de l'autre</p>	<p>"Grammaire" du qigong Ecoute de soi Liberté de mouvement Plaisir de se mouvoir</p>
<p>Samedi <b>9</b> mars <b>8 h 30</b></p>		<p><b>Mélissa Sureau</b> Arts énergétiques chinois</p>	<p style="text-align: center;"><i>Pratique guidée</i></p> <p><b>Décliner un mouvement : s'amuser sérieusement à pratiquer différemment</b> Pour cette dernière session, nous découvrirons un mouvement simple au travers de ses différentes déclinaisons. Etude statique avec et sans transfert de poids, accent sur la rotation de la taille et/ou des hanches, en déplacement avant / arrière, latéral</p>	<p>Déclinaisons Coordination Sortir du cadre Recherche du mouvement</p>
<p>Dimanche <b>10</b> mars <b>8 h 30</b></p>		<p><b>Pascal Jauffret</b> Médecine chinoise Qigong &amp; arts martiaux</p>	<p style="text-align: center;"><i>Pratique guidée</i></p> <p><b>La dynamique ou le mécanisme du Qi : Qi Ji</b> Dans la théorie de Qi Ji on retrouve 8 mouvements ou principes, organisés en Yin et Yang : monter et descendre, ouvrir et fermer, entrer et sortir, s'accumuler et se disperser. Pascal Jauffret nous guidera dans une série de 8 mouvements pour illustrer ces principes. La pratique est très harmonieuse, simple et entraîne un effet régulateur profond.</p>	<p>Mécanisme du qi (ou Qi Ji) 8 mouvements Régulation</p>
<p>Dimanche <b>10</b> mars <b>15 h</b></p>		<p><b>Pascal Jauffret</b> Médecine chinoise Qigong &amp; arts martiaux</p>	<p><b>Les spirales du bagua, un principe au coeur des pratiques taoïstes</b> Les spirales sont au cœur de la pratique de beaucoup d'autres systèmes corporels taoïstes. Pascal Jauffret présentera les Jin (Énergie) fondamentaux puis nous guidera dans la pratique de quelques exercices de Ji Ben Gong (exercices fondamentaux) spécifiques pour illustrer et expérimenter ces spirales. Quand vous aurez vu comment pratiquer et activer ces spirales, vous pourrez les appliquer dans nombre de vos pratiques de taijiquan ou de qigong ...</p>	<p>Spirales Principe pour tous les arts corporels Pratiquer, activer les spirales</p>
<p>Dimanche <b>10</b> mars <b>20 h</b></p>		<p><b>Béatrice Ariaux</b> Organisatrice Enseignante et Thérapeute</p>	<p style="text-align: center;"><b>Clôture</b></p> <p style="text-align: center;">Retour sur le séminaire "Mouvement !"</p>	<p>Terminer joyeusement</p>