Cours pratique en groupe de Qi Gong médical et d’autohypnose

**Nei Yang Gong**

Je vous propose une introduction à une méthode très complète de Qi gong médical que j’ai pu apprendre au cours de ma formation professionnelle de Qi gong à Paris et en Chine.

Cette méthode «de Travail pour Nourrir l’Intérieur » a été transmise oralement depuis le XVIIème siècle, puis développée et étudiée dans diverses applications médicales par Dr LIU Guizhen qui s’est soigné lui-même par cette méthode et qui a créé il y a 60 ans un Centre Médical de Qi gong thérapeutique à Beidaihe en Chine avec le soutien du gouvernement. Grâce à Mme LIU Ya Fei, fille du Docteur LIU Guizhen, et l’équipe de médecins du Centre de Beidaihe, les patients y apprennent des exercices de Qi gong statique, de Qi gong dynamique et d’automassages pour soigner leur maladie, souvent en parallèle à une prise en charge de type médecine occidentale, acupuncture, massage et/ou phytothérapie. Ces exercices travaillent à la fois sur le corps, le souffle et l’esprit, rejoignant ainsi, par certains aspects, des techniques d’autohypnose.

La formation sera basée sur

* des exercices de Qi gong d’échauffement pour trouver un état relâché et calme
* des exercices de Qi gong de la 1ère et de la 2ème partie de la méthode dynamique de transformation des tendons et des muscles pour faire circuler l’énergie (12 mouvements) avec sélection de quelques exercices que vous souhaiterez approfondir
* des exercices de Qi gong statique utilisant des méthodes de respiration et de visualisation pour régulariser le souffle et harmoniser l’équilibre du corps. La métaphore énergétique de la médecine chinoise est utilisée pour stimuler les processus d’autorégulation et d’auto-guérison.
* des automassages du corps pour régulariser et activer la circulation de l’énergie

Ce cours va être donné à plusieurs reprises par année, à la fois pour les débutants et à la fois pour ceux qui souhaitent approfondir leurs connaissances.

Enseignant : Dr Myriam Birchmeier

Dates : **mercredi de 17h30-19h00 : le 3.6, 10.6, 17.6 et le 24.6.2020**

Lieu : Cabinet médical Dr Myriam Birchmeier, av. de Beaumont 9, 1012 Lausanne

Nombre de participants : 6-12

Tarif: 160.- pour les 4 cours (IBAN : CH27 8045 4000 1008 6055 5 Raiffeisen)

Merci de vous inscrire par écrit ou par téléphone ou par paiement en indiquant le cours.