

## Cours hebdomadaires de Qi Gong

Possibilité de s'inscrire à tout moment de l'année :

Cours de 1h30	Lundi	Mardi	Jeudi
9h00 - 10h30		Dinan	
9h05 - 10h35	Rennes		Rennes
11h00 - 12h30	Saint Gilles		
11h15 - 12h45		Saint Malo	
14h00 - 15h30		Dinard	
18h00 - 19h30	Saint Malo		Rennes
20h00 - 21h30	Dinan		

Début des cours : **Lundi 13 Septembre 2010**

### Rennes :

Maison de quartier de la Touche (métro Anatole France)  
6 rue du Cardinal Paul Gouyon

### Saint Malo :

Château Hôtel du Colombier - Petit Paramé - Saint Malo

### Dinan :

Centre Bériscia - 14, rue du jardin - Z.I. de Quévert

### Saint Gilles :

Centre Culturel «La Grange»

### Dinard :

C.O.S.E.C. - 29, rue Gouyon Matignon

**Tarif :** 11 Euros la séance, si engagement annuel.

1 séance d'essai gratuite en septembre et octobre 2010.

Possibilité de s'inscrire à tout moment de l'année.

15€ la séance ponctuelle.

### Stage de révision pour les élèves.

**Rennes - Samedi 19 Mars 2011 de 10h00 à 17h00**

Tarifs : 60 € la journée.

### Cours individuels sur demande



**Lydie LE DORZE**  
Enseignante de Qi Gong

Diplômée de la **Fédération de Qi Gong et arts énergétiques** en 2009

Membre de la Fédération **Sport pour tous.**

Depuis 2001 :

Reçoit l'enseignement de maître **Kunlin Zhang**, Maître du Qi Gong traditionnel du Wudang et des arts martiaux internes, docteur en médecine traditionnelle chinoise.

Elève de maître **Zhixing Wang** (de 1992 à 2000), créateur du style Hua Gong.

Maîtrise des sciences de l'éducation, mémoire de recherche «Le Qi Gong, un outil de formation permanente» (1996).

Diplômée de l'Ecole de Qi Gong et du Cercle Sinologique de l'Ouest (1993).

Animatrice en cuisine diététique formée par Brigitte Fichaux (2004)

Ancienne éducatrice de jeunes enfants  
Chargée de mission en santé publique

### Association LILA

19 rue de la Fosse Gauchère  
35770 Vern sur Seiche

### Cours de Qi Gong et Cours de Cuisine Diététique

Renseignement : **06 76 15 11 99**

<http://www.associationlila.fr>

E-mail : [associationlila@orange.fr](mailto:associationlila@orange.fr)



# Qi Gong

Gymnastique énergétique  
chinoise.

Une voie de santé  
et d'épanouissement.

## Cours Hebdomadaires

**Rennes**  
**Saint Gilles**  
**Dinan**  
**Saint Malo**  
**Dinard**

## Stages

**Rennes**  
**Forêt de Brocéliande**  
**Dinan**  
**Saint Malo**  
**Dinard**

**Année 2010-2011**

## Ateliers & Stages

### Ateliers (3 heures)

#### • Le Shui Gong ou Qi Gong de l'insomnie (tous niveaux)

Pour lutter contre l'hypertension, l'hypotension, le stress, les palpitations et l'insomnie. Enchaînement de plusieurs exercices, en position debout. Exercices de méditation active en position allongée.

**Saint Malo - Vendredi 26 Novembre 2010 de 19h à 22h**

**Rennes - Vendredi 18 Février 2011 de 19h à 22h**

Tarifs : 40 € la soirée / 30 € pour les élèves des cours.

#### • Qi Gong au féminin (tous niveaux)

Pour développer une écoute du corps, un ressenti afin de mieux vivre les grandes étapes de la vie féminine : cycles périodiques, fécondité, ménopause.

Auto massage, visualisation, mouvements simples. Les exercices permettent un meilleur équilibre hormonal, émotionnel et renforce le lien entre le corps et l'esprit.

**Saint Malo - Samedi 18 Décembre 2010 de 9h30 à 12h30**

**Rennes - Samedi 26 Mars 2011 de 9h30 à 12h30**

Tarifs : 40 € la soirée / 30 € pour les élèves des cours.

#### • Qi Gong des 5 Organes (voir ci-contre)

##### 1 Cycle de 5 vendredis matin

Pratique composée de 2 marches et d'enchaînements avec des déplacements lents accompagnés de mouvements répétitifs basés sur la construction d'une sphère d'énergie à 3 dimensions placée successivement devant chaque organe.

**Rennes - Horaires : 9h15 à 12h15**

**Dates : 21/01/11 - 25/02/11 - 18/03/11 - 22/04/11 - 20/05/11**

Tarifs : 200 € le cycle / 150 € pour les élèves des cours.

### Stages à la journée

#### • Qi Gong en forêt de Brocéliande (tous niveaux)

Pour pratiquer à l'extérieur en découvrant la forêt à travers les différentes saisons, dans un espace naturel propice à la méditation, au ressourcement, à la marche.

Nous alternerons différentes marches de Qi gong, des méditations et des exercices de Qi gong du Wudang.

**Brocéliande - Samedi 18 Juin 2011 de 10h00 à 17h00**

Tarifs : 60 € la journée / 50 € pour les élèves des cours.

### Stages Week-end

#### • Stage de Printemps (tous niveaux)

Informations complémentaires : <http://www.associationlila.fr>

**Dinard - 30 Avril et 1er Mai 2011**



## Le Qi Gong

Qi Gong signifie : pratique (gong) de l'énergie (qi).

Cette technique corporelle d'origine chinoise est reliée aux connaissances de la médecine traditionnelle. Le Qi Gong utilise des mouvements, des postures statiques, des exercices de respirations, des visualisations, des auto-massages et des sons. Elle combine le travail du corps, la maîtrise du souffle et l'attention de l'esprit. Le but général du Qi Gong vise à faire circuler l'énergie vitale dans le corps de manière optimale.

Il aide chacun :

- à entretenir sa santé et sa vitalité en renforçant le corps, en le rendant plus souple et en optimisant toute les fonctions de l'organisme.
- à trouver la détente et le calme intérieur nécessaires à un bon équilibre psychique et émotionnel.
- à favoriser la conscience corporelle, la concentration, la disponibilité et la créativité.

Cette pratique est accessible à tous et à tout âge de la vie, il est également une bonne préparation à toutes les disciplines sportives, artistiques et éducatives.

### Pratiques enseignées en cours hebdomadaires :

Il existe des centaines de Qi Gong, je vous propose de découvrir ou d'approfondir 3 types de Qi Gong.

**Qi Gong traditionnel du Wudang** transmis en France par maître Kunlin Zhang (école de Liu Wen Qing).

Différentes pratiques seront abordées tout au long de l'année :

#### • Les bases du Qi Gong du Wudang :

Echauffement, travail sur les racines du corps.

#### • Le Qi Gong des 6 sons :

Exercices de maintien de la santé et d'auto-guérison par l'utilisation des vibrations propre à chaque organe accompagnés par 6 postures particulières.

#### • Le Qi Gong des 5 organes :

Travail des articulations dans la rondeur, il fortifie et fluidifie le Qi, répare et prévient les maladies articulaires, fortifie les organes et les tissus associés, dissipe les émotions négatives...

#### • Le Qi Gong des yeux :

Exercices améliorant l'acuité visuelle, il prévient le vieillissement de l'œil. il agit sur tout l'organisme.

#### • des Zhuang Gong :

Positions statiques dans un état de détente et de concentration conduisant à créer le « vide intérieur », une sensation de paix, ces postures renforcent le corps et la vitalité.

#### • Le Qi Gong du Tigre :

Renforce le Qi, fortifie, décuple et dompte l'énergie motrice.

**Qi Gong des animaux, Wu Qin Xi** transmis par les experts de la fédération officielle de Qi Gong en chine. Ce sont des mouvements et posture basées sur ceux des animaux : le tigre, le cerf, l'ours, le singe et la grue. Ils visent à améliorer les fonctions des organes, fortifier le corps, l'énergie vitale, l'état psychologique et améliore la souplesse et l'équilibre.

**Bases du style Hua Gong** développé et enseigné par Maître Wang Zhi Xing : intègre des exercices de méditation, de mouvements corporels fluides, des techniques de relaxation, de visualisation, de respiration naturelle et des sons.