

氣功

STAGE DE QI GONG LUO HAN À ST FERRÉOL

ASSOCIATION SON LONG

少林寺

DIMANCHE 24 MARS 2024

HACÈNE AIT AIDER

5^{ème} DUAN FFK

Dirigé par Hacène Ait Aider
Diplômé d'Etat 5^{ème} DUAN FFK

INFORMATIONS/INSCRIPTIONS

E-mail: hacene.aa@sfr.fr / Tél: 06 83 32 13 86- 05 61 81 01 78 / www.hacene-aitaider.com



氣功

STAGE DE QI GONG LUO HAN À ST FERRÉOL

PROGRAMME :

Dimanche 24 mars 2024

Les 5 clefs de la pratique du qi gong Luo Han

Déroulé de la journée de pratiques et d'exploration des textes fondateurs du qi gong :

Matin :

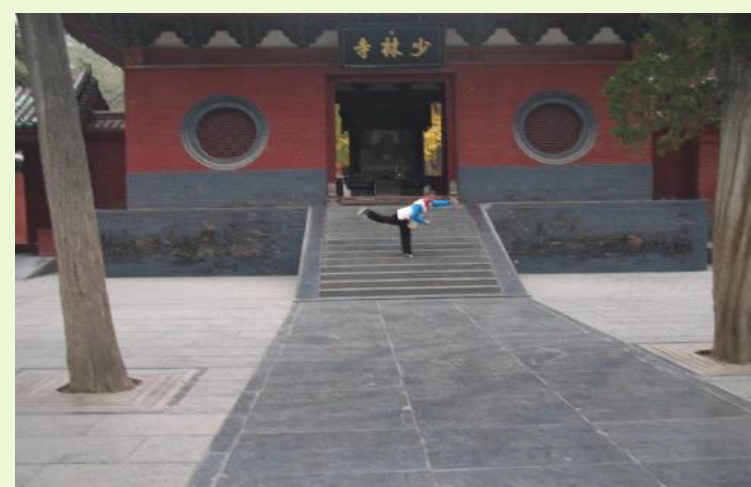
- * 9h30 : Début- présentation de la journée
- * 10h00 : - Organisation énergétique, travail sur l'aspect Yin de l'énergie
- Présentation des 5 clefs de la pratique de qi gong Luo Han
- * 10h30 : Pratique de la serie des 13 postures de Luo Han, avec la combinaison des mouvements primitifs, hélicoïdaux, et de secousses.
- * 12h00 : Pause repas

Après-midi :

- * 14h00 : - Posture énergétique immobile, appeler posture de l'arbre ou (Zuan Zhuan)
- La respiration embryonnaire
- * 14h30 : Qi gong Luo Han suite
- * 16h00 : Recentrage par le qi gong des 5 éléments.
- * 16h30 : Fin de stage

29 Gong Luo Han

"Luo Han" est considéré comme le disciple originel de Gautama Bouddha qui a suivi le Noble huitième chemin et atteint les quatre étapes de l'illumination. Il a atteint l'état de Nirvana et n'a plus besoin d'avoir des envies - la soif de plaisirs sensuels, l'existence terrestre, l'ignorance et les mauvaises opinions - sont parties. Il n'est plus sujet à de nouvelles naissances et au karma. Shaolin Luo Han Style Qi Gong (Shi San Shi Luo Han) est un ensemble de 13 postures/mouvements qui a été développé par les moines Shaolin, après avoir contemplé et imité différentes formes et expressions de statues Luo Han (Arhat) dans le monastère. Il appartient au répertoire classique des exercices de Qi Gong dans les arts de Shaolin à travers le monde. Par rapport aux 8 brocardes (Ba Duan Jin), aux exercices de transformation des muscles et des tendons (Yin Jin Jing) et aux mouvements circulaires méditatifs (Chan Yuan Gong), les mouvements de cet ensemble peuvent aussi être appliqués pratiquement pour l'application martiale. Avec les autres ensembles de Qi Gong, cette routine développe une base solide pour rester puissamment calme et conscient.



Le Qi Gong Luo Han

1. Old Monk Chopping Wood - Lao Seng Pi Chai: **le vieux moine fend le bois**
2. Luohan Draping Coat - Luo Han Pi Yi: **le manteau de luohan recouvre**
3. Lazy Monk Lying on Pillow - Lan Seng Wo Zhen: **le moine paresseux pose la tête sur le coussin**
4. Double Hands Pushing Mountain - Shuang Shou Tui Shan: **pousser la montagne des deux mains**
5. Wind Swinging Lotus Leaves - Feng Bai He Ye: **les fleurs de lotus se meuvent**
6. Luohan Carrying the Flag - Luo Han Qi Ba: **luo han porte le drapeau**
7. Cloud Hands 7 Star - Yun Shou Qi Xing: **les mains nuages et les sept étoiles (la grande ourse)**
8. Tiger Hugging Head - Hu Bao Tou: **le tigre enserre la tête**
9. Rolling Hand Pushing Palm - Gun Shou Tui Chang: **enrouler la main, pousser de la paume**
10. Luohan Sifts Flour - Luo Han Luo: **luo han tamise la farine**
11. White Snake Spits Center - Bai She Tu Xin: **le serpent blanc crache son venin ou darde sa langue**
12. One Hand Inserts Incense Stick - Dan Shou Cha Xiang: **insérer l'encens d'une main**
13. Luohan Carries Basket on Arm - Luo Han Kua Lan: **luo han porte le panier Miche**

Le lac de Saint-Ferréol dans toute sa splendeur, entouré des premiers sommets arborés de la montagne noire, avec leur camaïeu de vert.



LÉGENDE	
	Toilettes publiques
	Parking
	Point info touristique
	1) Station de location VTT, canoë, planche à voile, catamaran, accrobranche, escalade, aquilologie, course d'orientation, mini-golf...
	2) Relais "Les quatre vents"
	3) Les écuries de Lapointe
	4) Musée & jardin du Canal du Sid
	5) Camping "En sabbas"
	6) Val à voile de la Montagne Noire
	7) Camping "Las Prades"

L'espace "L'Aparté" d'une surface de 200 m2 équipé d'un dispositif vidéo et audio ainsi qu'un espace traiteur, d'un café/restaurant Les Ondines et sa terrasse couverte de 400 m2, bénéficie d'un emplacement exceptionnel dans la pinède au bord du lac de Saint-Ferréol, et offre ainsi un écrin idéal pour s'offrir une à trois journées de stage de qi gong et d'échanges enrichissants tant sur le plan énergétique que humain.



TARIFS ET INSCRIPTION :

40€ /journée
70€ couple

Un chèque d'acompte de 15€ à l'ordre de Hacène Ait Aider à envoyer à l'adresse suivante : Ait Aider Hacène, 12 rue Joux Carrière 31540 St Julia.

LIEU DE PRATIQUE :

Salle de la base Nautique à St ferréol
Horaires :
9h30-----12h00
14h00-----16h30

FICHE À REMPLIR :

Nom :
Prénom :
Tél :
E-mail :
Adresse :

