

LA FORCE DU YIN



Retraite des femmes 2019

« La Force du Yin »



L'énergie féminine prend sa source au cœur du Yin, à l'image du trigramme **Kan** : les aspects Yin à l'extérieur nourrissent le Yang interne, comme la nuit permet de voir apparaître la lune, ou l'eau calme creuse des montagnes. Et c'est par le respect de ce mouvement centripète, et de son besoin intrinsèque tourné vers le centre, que la femme nourrit sa force, naturellement.

Pourtant, le rythme des femmes d'aujourd'hui est bien souvent linéaire, tourné vers l'extérieur et lancé à "100 à l'heure"...

*“As-tu la patience d'attendre jusqu'à ce que ta boue se dépose et que l'eau soit claire ?
Peux-tu rester immobile jusqu'à ce que l'action juste survienne d'elle-même ? “*
– *Sagesse Antique*

Du cercle à la spirale

Dans toutes les cultures traditionnelles, les femmes ont inventé des moyens de s'isoler au calme pour se régénérer, mais aussi pour se retrouver entre elles, faisant cercle pour honorer leur nature cyclique et ses rythmes.

L'énergie féminine est donc rythmée par un mouvement cyclique, et le cercle, dans toutes les cultures, est un archétype très puissant, synonyme du souffle continu de vie, illustrant les cycles de mort et de renaissance à l'œuvre dans la nature.

Il représente le vide, le sans-forme « Wuji ». Et pourtant, pour délimiter quelque chose, le geste le plus simple est aussi de l'entourer d'un cercle, d'une enceinte... comme d'ailleurs la femme enceinte qui va donner la vie à une nouvelle identité. Ainsi, le cercle est donc tout à la fois symbole d'unité et d'infini...

D'autre part, le cercle se définit par son centre, ce point qui ne bouge pas et qui pourtant permet le mouvement. Là aussi, le Yin nourrit le Yang ! Et si on rajoute une droite à un cercle, le mouvement circulaire devient alors spiralé, la spirale représentant alors l'harmonie parfaite du Yin et du Yang.

Chan Si Jing : l'art de dérouler le fil de soie

Cultiver le cercle et la spirale dans le corps se nomme « dérouler le fil de soie » dans la tradition du Qi Gong et des arts martiaux, et on raconte que dans la Chine ancienne, les paysans qui cultivaient la soie étaient en bonne santé, car ils faisaient de nombreux mouvements circulaires en dévidant les cocons ! Le fil de Soie évoque aussi cette force du Yin : une grande solidité sous une apparente douceur... Dérouler le fil de soie demandait une grande régularité et dextérité, trop vite le fil se brisait, trop lentement il restait collé. Chán sī jīng (纏絲精) représente donc l'art de se mouvoir en équilibre, d'une façon douce et continue. Ainsi, les mouvements circulaires et spiralés sont tout à la fois apaisants par leur aspect répétitif, et nourrissants car ils permettent de renforcer le centre et de nourrir ainsi l'élément terre. Ils sont donc parfaitement indiqués pour les femmes.



La danse du dragon ou l'art de la spirale

Les mouvements en spirale sont symbolisés par le dragon, et la « danse du dragon » un mouvement aujourd'hui très présent dans les Qi Gong dédiés aux femmes. Pourtant, au-delà d'un mouvement unitaire, il s'agit là d'un système complet très ancien de techniques de longévité et de régénération qui remonterait à l'empereur jaune Huang Di. Ce système comporte plusieurs mouvements circulaires et spiralés, et dynamise les différentes zones de l'axe vertébral. Il comporte aussi des Ji Ben Gong, des postures statiques et des automassages spécifiques pour nourrir le sang et stabiliser l'esprit.

La méthode du Qi Gong pour les femmes

La pratique du Qi Gong de la Femme prend en compte les spécificités du mouvement énergétique féminin, tourné vers l'intérieur, et gouverné par le Yin. Mais ce mouvement centripète, s'il doit être respecté, se doit aussi d'être équilibré par l'ouverture et le Yang, notamment de la zone médiane de la poitrine, des hanches et du bassin. Si les premiers temps de la pratique restent similaires au Qi Gong pour les hommes (régulation de la posture, ancrage et renforcement de la zone du Dan Tian inférieur, les femmes doivent ainsi rapidement travailler avec le Dan Tian médian et la zone de la poitrine, pour mieux gérer leurs émotions, tonifier le sang et nourrir ainsi leur vitalité.

Le Qi Gong pour les femmes est aussi l'occasion pour elles de se retrouver et de "faire cercle", loin du quotidien, pour se recentrer quelques jours sur elles-mêmes...

Les bienfaits de la danse du dragon

- Assouplir la colonne vertébrale et renforcer le dos
- Renforcer tout le système hormonal
- Renforcer les moelles et donc nourrir le sang
- Accompagner les périodes de changement (ménopause, post-partum, changements de vie...)
- Réguler le système digestif et aider à la perte de poids
- Renforcer la joie de vivre et apaiser les émotions perturbatrices
- Apaiser l'esprit et développer une profonde quiétude
- Soutenir l'énergie vitale.

Programme du stage de Qi Gong pour les Femmes 2019

L'objectif de cette retraite est d'apprendre à écouter votre état énergétique et émotionnel, pour reconnaître vos besoins au fil de votre vie quotidienne. Vous y découvrirez comment utiliser des outils simples et adaptés à votre état du moment, faciles à intégrer dans votre vie de tous les jours. Les mouvements circulaires et spiralés permettent de trouver une harmonie et une connexion globale du corps, du souffle et de l'esprit, de fortifier les trois centres énergétiques principaux (Dan Tian) et de libérer les stagnations physiques et émotionnelles. Couplé avec des exercices statiques d'ancrage, et la recherche d'un état de profond relâchement, ils permettent de se reconnecter à la terre mère pour se recharger efficacement, s'épanouir et se libérer émotionnellement.

Partie théorique

- L'énergie féminine vue sous l'angle de la vision orientale
- La symbolique du cercle et de la spirale
- Les cycles de la femme et les cycles du vivant

Partie pratique

- Étirements et renforcement musculaire, notamment des jambes, du bassin, du périnée et de la sangle abdominale.
- Ji Ben Gong pour construire les différentes sphères du corps et développer les mouvements spiralés
- Forme de la danse du dragon
- Automassages spécifiques pour les femmes
- Méditation & relaxation guidée
- Marche en spirales

Animation du stage

Maëlla Caro accompagne principalement des femmes, tant dans la pratique du Shiatsu que dans les cours et stages de Qi Gong, et elle explore depuis de nombreuses années les pratiques de Qi Gong et de Shiatsu les plus adaptées aux besoins spécifiques des femmes :

- Syndrome menstruel
- Hypofertilité
- Fatigue chronique et dépression
- Gestion émotionnelle
- Grossesse, ménopause
- ...

Les pratiques enseignées lors de cette retraite sont issues de ses recherches et de sa pratique personnelle.

Informations pratiques

Du 30 mai 2019 au 2 juin 2019

Tarifs

Ce tarif inclut :

- L'animation du stage par Maëlla Caro
- Un support écrit & une vidéo en ligne
- L'hébergement et les repas en pension complète en chambre multiple (2 à 3 personnes). Draps fournis, (apporter votre serviette de toilette).
- L'accès à la piscine chauffée (apporter votre serviette de bain)

Le stage commencera le 30 mai 2019 à 14 h et finira le 2 juin 2019 à 17 h.

Lieu

Le Gite du Bout d'Angrie est situé en Maine-et-Loire (49), à 40 mn d'Angers et 1h de Nantes. Lieu-dit La Boue, 49440 ANGRIE

Cette ancienne ferme a été entièrement rénovée et agrandie en 2017 par Olivier et Julie. Cette longère est située au milieu de 18 hectares de prairies et accueille également de nombreux animaux (chevaux, chèvres, moutons...)

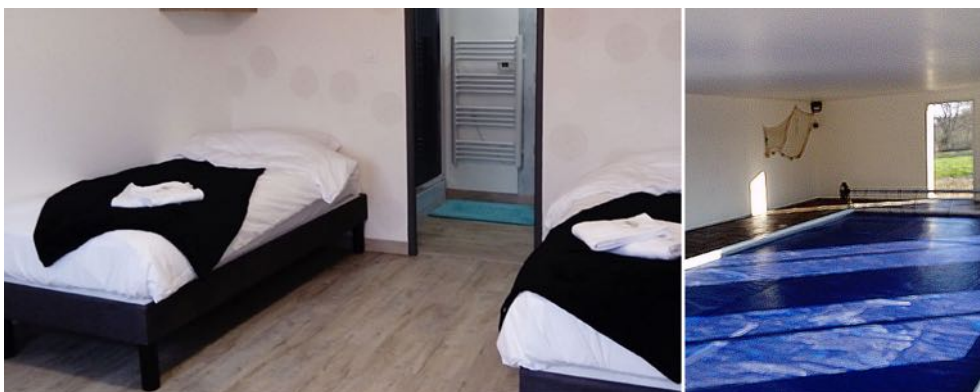
Ce lieu calme et propice à la détente nous est entièrement dédié : balades dans la nature avoisinante, rencontre avec les chevaux, ou baignade dans la piscine couverte et chauffée vous attendent, au gré de vos envies et de votre énergie du moment. Il y a également une belle salle de pratique entièrement équipée.

Chaque chambre, entièrement neuve, possède sa propre salle de bains, et peut accueillir 2 ou 3 personnes. Il n'y a pas de chambre individuelle.

La nourriture végétarienne est fournie majoritairement par des producteurs locaux en agriculture raisonnée.

Accès

- Plan d'accès : <https://bit.ly/2Quha8f>
- Accès en train : La gare la plus proche est Candé, (quelques trains ou cars par jour depuis Angers).
- Un covoiturage pourra être organisé.
- Plus d'infos au : 06 75 03 32 27 ou sur la page contact rubrique « Besoins d'infos sur les cours et stages ».



**LE GITE DU
BOUT D'ANGRIE**



Bulletin d'inscription retraite pour les femmes 2019

Nom : _____ Date de naissance : _____
Prénom : _____ Email : _____
Tél : _____ Personne à contacter en cas
d'urgence (tél) : _____
Adresse : _____

Je m'inscris au stage de Qi Gong « la Force du Yin » du 30/05 au 2/06

Tarifs pour les élèves de nos cours hebdomadaires ou pour toute inscription AVANT LE 1er FEVRIER 2019 :

- Stage + hébergement : 480 €**
- Tarif réduit : stage + hébergement : 445 € (chômeurs et étudiants sur justificatif)*

Tarifs pour une inscription APRÈS LE 1er FEVRIER 2019 :

- Stage + hébergement : 505 €**
- Tarif réduit stage + hébergement : 470 € (chômeurs et étudiants sur justificatif)*

NON ADHÉRENTE : ajouter un chèque séparé de **10 euros** d'adhésion à l'association **Atelier QiEtude**. Ce tarif comprend : les frais de stage, l'hébergement en **chambre double ou triple (il n'y a pas de chambres individuelles)** avec les repas, la pause goûter, les draps, l'accès à la piscine. (Serviette de toilette non fournie).

A renvoyer à l'**Atelier QiEtude** : 6, avenue des Nèfles - 44300 Nantes

Je joins 1 chèque d'arrhes de 200 euros à l'ordre de « Atelier QiEtude »

Le complément sera à régler le premier jour du stage.

Chèques vacances et chèques Sport acceptés.

- Avez-vous déjà pratiqué le Qi Gong (nombre d'années) ?
- Avez-vous des problèmes de santé (physiques et/ou psychologiques) ?
- Avez-vous des intolérances alimentaires ?
- Vos attentes pour ce stage ?

En signant ce bulletin d'inscription, je valide que l'inscription est ferme et définitive à réception des arrhes qui ne pourront être remboursées. En cas d'annulation du fait de l'organisateur, celui-ci s'engage à rembourser les arrhes versées.

Date et signature

Pour tout complément d'informations n'hésitez à nous contacter sur :

contact@cours-qigong.fr

06 75 03 32 27