

Stages d'été 2018

# QI GONG & ABDOS DE GASQUET®

Francis Andrieux et Sophie Dutheil

« Le ventre mobilise dans l'action, le dos stabilise la posture »

Le corps en recto verso : *Focus sur le ventre ! et Mon dos en pleine forme !*  
Un cycle de deux week-ends pour qui souhaite redonner du sens à sa pratique.



## QI GONG

**Le Qi Gong** est une gymnastique énergétique chinoise, l'un des 5 piliers de la médecine classique chinoise.

**La pratique du Qi Gong** prévient l'apparition des maladies, améliore la respiration et la condition physique, régule le système nerveux.

### La gestuelle

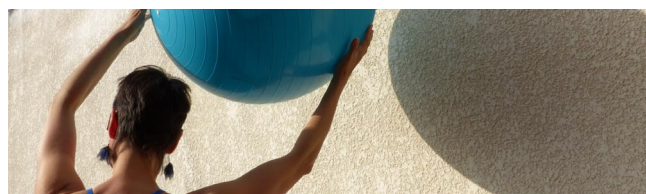
Les nombreuses écoles de Qi gong ont développé au fil des siècles un langage gestuel d'une extraordinaire richesse et diversité. Conçu pour favoriser la circulation de l'énergie dans les canaux méridiens et éliminer les blocages et stagnations, on exploitera toutes les possibilités articulaires en flexion, extension, rotation et torsion.

**La pédagogie** privilégie le geste respiratoire, la posturologie et l'équilibre du corps dans le mouvement.



### Francis Andrieux

Francis est spécialiste des arts martiaux chinois internes qu'il pratique depuis plus de 30 ans. Il a reçu la transmission de la voie taoïste du Ling pao ming. Il est enseignant de Qi Gong, de Taïchi chuan depuis plus de 10 ans. Praticien en Qi Gong thérapeutique, masseur, naturopathe.



## ABDOS DE GASQUET®

La méthode s'adresse à toute personne souhaitant tonifier ses abdominaux autrement, sans risque pour le dos et le périnée. Popularisée par le livre *Abdominaux, arrêtez le massacre*, du Dr B. De Gasquet, la technique s'adapte à la morphologie de chacun en associant le renforcement de la sangle abdominale profonde à une approche corporelle globale issue du yoga.

### Programme

- > Les abdos, ça sert à quoi ?!
- > Respiration et périnée.
- > Gainages et étirements.
- > Exercices avec petit matériel : rouleaux en mousse, ballons, chaises.
- > Applications dans la vie quotidienne.



### Sophie Dutheil

Sophie enseigne à Bordeaux les Abdos De Gasquet issus de la méthode APOR (approche posturo respiratoire) dont elle est certifiée par De Gasquet® Institut. Elle est également praticienne en massages traditionnels Thaï depuis 12 ans.

## i INFOS PRATIQUES

Samedi 7 - Dimanche 8 juillet	Gîte le Vélo Vert 33670 Sadirac	Focus sur le ventre !	180 € le stage 252 € le cycle de deux stages
Samedi 18 - Dimanche 19 août	L'Atelier des Résiniers 40200 Pontenx-les-Forges	Mon dos en pleine forme !	

Logement et restauration non inclus dans le prix. Possibilité de paiement échelonné (nous contacter).

## CONTACTS

Sophie : 06 13 62 39 51 / [touchatout2@gmail.com](mailto:touchatout2@gmail.com) • Francis : 06 20 55 50 90 / [francischuan@gmail.com](mailto:francischuan@gmail.com)  
[francistaiji.wordpress.com](http://francistaiji.wordpress.com)  
[massage-pilates-bordeaux.fr](http://massage-pilates-bordeaux.fr)