

**Programme de l'atelier de YANG SHENG du samedi 6 juin 2020  
de 14 heures à 17 heures**

**Intervenant** : Marc LABAUME – Instructeur Yang Sheng du centre CALAM – 3<sup>ème</sup> degré Nei Gong Cheng Ming – 3<sup>ème</sup> DAN FEKAMT – 3<sup>ème</sup> Duan FFKDA.

**Thématique** : Dans le cadre du Qi Gong YANG SHENG, découverte ou apprentissage des SHILI de base (mouvements qui déplacent et expriment la force intégrale du corps).

**Lieu** : **Chez Françoise et Jean-Claude GUILLOT - 4, impasse du puits à ST GERMAIN AU MONT D'OR**

**Objectifs :**

- Principal : **connaître et pratiquer les formes avec détente du corps et de l'esprit.**
- Secondaire : **enchaîner les SHILI dans une petite danse du bien-être (Jian Wu).**
- De repli : **suivre la pratique des formes en étant détendu et aligné.**

**Programme :**

- 1 - Préparation physique : 15mn
  - Divers exercices de mouvements articulaires et d'étirements musculo-tendineux
- 2 - Révision de la posture Zhan Zhuang (posture de l'arbre) - posture fondamentale pour expérimenter la « tension - détente »
- 3 - Apprentissage progressif et détaillé de la forme des SHILI
- 4 - Récupération : 10mn – étirements

*Merci par avance pour votre communication collaborative, avec réponse, même négative*

Marc LABAUME  
06 52 20 72 84  
marcolab@live.fr

La pratique du Yang-Sheng permet de reconstituer rapidement une grande partie de notre énergie vitale (Qi) et de mieux récupérer en adoptant des postures simples, immobiles ou en mouvement.

Nous retrouvons alors un état de détente mentale et corporelle, une libre circulation de notre énergie et une plus grande vitalité. Nous pouvons aussi ressentir un état intérieur d'attention détendue, un état de présence, libre de cogitations mentales.