

QI GONG



Le Qi Gong est un art énergétique chinois qui vise à maîtriser, développer et utiliser l'énergie vitale. Il puise ses fondements dans les conceptions taoïstes et bouddhistes de la vie et du monde ainsi que dans la Médecine Traditionnelle Chinoise.

Il s'agit d'un ensemble de techniques statiques et dynamiques qui travaillent sur le corps, la respiration et l'esprit.

La pratique régulière du Qi Gong apporte une amélioration de la condition physique et mentale. Simple à apprendre, cet art peut être pratiqué par tous et à tout âge.

TAI JI QUAN STYLE CHEN



Le Tai Ji Quan style Chen représente l'origine de toutes les écoles de Tai Ji.

Il a su garder ses spécificités telles que l'harmonie, la souplesse, l'énergie, la rapidité, la lenteur, la capacité du corps à se mouvoir en un seul ensemble.

Le style Chen est efficace pour renforcer et préserver la santé. C'est une très bonne méthode de self-défense qui peut être pratiquée par tous, dans des approches adaptées à chacun.

À DÉCOUVRIR EN STAGES

MÉTHODE DE LIBÉRATION DES CUIRASSES®



La MLC® est une approche globale du corps créée par Marie Lise Labonté. Par des mouvements d'éveil corporel, elle invite à assouplir ses cuirasses, systèmes de protection qui se sont indurés, rigidifiés au fil des années.

Ces cuirasses deviennent alors des conditionnements physiques, mentaux et affectifs qui entravent la circulation de l'énergie vitale logée au coeur du corps. Les mouvements d'éveil corporel, réalisés avec divers outils (balles de tennis, balles en mousse, bâtons...) dénouent les tensions profondes du corps.

SOPHROLOGIE



Pratique psychocorporelle et psychosomatique, la sophrologie fondée en 1960 par le Professeur Alfonso Caycedo, neuropsychiatre, s'inspire de courants occidentaux de l'hypnothérapie et de la relaxation (Charcot, Bernheim, Schultz) et de courants orientaux tels que la méditation zen et le yoga.

S'appuyant sur la respiration, la relaxation physique et psychologique, la visualisation et la pensée positive, elle permet d'obtenir une harmonie psychocorporelle. Les techniques sont largement adaptables pour répondre aux besoins de chacun. Elle est applicable au quotidien et accessible à tous.

QUI SOMMES-NOUS ?

L'association KORDIANE est née en mai 2003 de la volonté de ses fondateurs de se regrouper pour faire découvrir et partager des arts corporels issus de diverses cultures du monde.

KORDIANE vous propose dans ce cadre des cours hebdomadaires de Qi Gong et de Tai Ji Quan Chen et des stages et ateliers d'initiation à d'autres arts ou techniques.

D'autres manifestations, soirées, brunchs, etc, sont également proposées.



PLUS D'INFOS ?

Des informations sur les arts que nous enseignons, une bibliothèque, un forum, le calendrier de nos activités... rendez-vous sur www.kordiane.org !

Pour vous tenir informé de nos activités

Tel : 07 55 60 13 10

Email : info@kordiane.org

Inscrivez-vous à notre lettre d'information sur www.kordiane.org