Association du Club Sévrien de Yoga (ACS Yoga)

YOGA – Qi GONG – TAI CHI CHUAN

Créée en 1973 Adresse : 44, Grande Rue BP n°27 - 92310 Sèvres Tél. 01 47 09 95 07

Site : https://ACSYOGA Courriel: acsyogataichi@gmail.com

Stage de Qi Gong

Gérer le stress et l'anxiété

Samedi 17 Janvier 2026

Nous explorerons un ensemble de techniques physique et psycho-corporelles issues de la tradition orientale et des recherches occidentales :

- **Respiration :** Vous apprendrez des schémas respiratoires spécifiques qui agissent directement sur le nerf vague pour moduler l'activité du système nerveux autonome. L'accent sera mis sur le rétablissement d'un **rythme calme et stable**.
- **Méditation de Pleine Conscience :** Des exercices d'assise guidée pour développer la capacité à observer les pensées et les sensations sans s'y identifier. Cette pratique permet de **créer de l'espace** face aux ruminations anxieuses.
- **Automassages Ciblés :** Utilisation des mains et de petits accessoires pour relâcher les points de tension neuromusculaires spécifique qui sont tirées des points spécifiques de la médecine chinoise mais aussi des point réflexes (triger) des techniques ostéo-énergétiques qui seront appliquées notamment au niveau de la nuque, des épaules et du visage. Il s'agit d'une approche simple pour se **détendre** et améliorer la circulation corporelle.
- **Mouvement Conscient :** Des séquences de mouvements doux, inspirées des principes du Qi Gong, pour mobiliser le corps sans effort. Ces mouvements visent à faire circuler les flux qui stagnent, étant souvent facteurs d'anxiété, et aussi des mouvements favorisant l'ancrage.

Cet atelier est une occasion d'expérimenter et de s'approprier ces pratiques pour une meilleure autonomie face aux défis du stress chronique.

Animateur : Benoît LUX

Lieu et horaire : **LAC de Sèvres** de 15h à 18h
12 rue Lecointre 92310 Sèvres.

Tarifs : 40€ le stage pour les adhérents-cotisants à la saison 2025-2026
45€ le stage si vous n'êtes pas membre de l'ACS Yoga

Pour toute inscription avant le 5 janvier vous bénéficiez d'une réduction de 5€**.** (code promo = **promo2025**)

Pour réserver merci de vous inscrire via le lien Helloasso suivant :
https://www.helloasso.com/associations/association-club-sevrien-du-yoga-acs-yoga/evenements/stage-de-qi-gong-gerer-le-stress-et-l-anxiete-auto-massage-mouvements-et-souff

Venez avec une tenue et des chaussures souples (chaussons), un zafou ou coussin de méditation, et de l'eau .

Bulletin d'inscription (stage Qi-Gong Gérer le stress et l'anxiété) du 17 janvier 2026 si vous n'avez pas utilisé le lien Helloasso.
Je m'inscris pour le stage de Qi-Gong Gérer le stress et l'anxiété, je verse la somme de……..€ par chèque à l'ordre de l'ACS Yoga ou par virement sur l'Iban : **FR76 1027 8060 9400 0212 5300 487** (merci de noter la date du stage au dos du chèque ou le motif du virement)

Nom et Prénom : ……..……..……

Adresse : ……..…….. Tél. : …….....

Adresse courriel (mail lisible) …… ……

Date et signature :