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 par l'ancrage

Samedi 28 novembre 2026

Cet atelier est conçu pour vous aider à comprendre et identifier les différents ressorts qui génèrent le stress et l'anxiété. À travers des techniques simples et la recherche d'un ancrage plus solide, nous pratiquerons des exercices permettant de pallier les effets créés par ces états de tension. L'objectif de ce stage est de vous transmettre des outils simples, immédiatement applicables dans votre quotidien, pour réguler votre état interne.Nous explorerons un ensemble de pratiques physiques et psycho-corporelles issues des traditions orientales et des recherches occidentales :

- **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 énergies stagnantes, à renforcer l'ancrage et à stabiliser la posture.
- **Automassages ciblés :** L'utilisation des mains et de petits accessoires pour relâcher les points de tension neuromusculaires. Ces gestes s'appuient sur la médecine chinoise ainsi que sur les points réflexes (*trigger points*) issus des techniques ostéo-énergétiques, appliqués 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.
- **Méditation et techniques d'ancrage de l'esprit :** Des exercices d'assise guidée pour développer la capacité d'ancrage, observer les pensées et les sensations sans s'y identifier. Cette pratique permet de créer de l'espace face aux ruminations anxieuses.
- **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.

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

Animateur : Benoît LUX

Lieu et horaire : **LAC de Sèvres** de 14h30 à 17h30 12 rue Lecointre 92310 Sèvres.

Tarifs : 45€ le stage pour les adhérents-cotisants à la saison 2026-2027
50€ le stage si vous n'êtes pas membre de l'ACS Yoga

Pour toute inscription avant le 11 novembre vous bénéficiez d'une réduction de 5€. (code promo = **PROMO1126**)

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-par-l-ancrage

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 par l'ancrage) du 28 novembre 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 :