

LES RENCONTRES PROFESSIONNELLES DE DANSES - GENEVE PROGRAMME DE FORMATION CONTINUE 2011-2012

MODULE 1

LE QI GONG : UN ART ENERGETIQUE OU LA DANSE DE L'ENERGIE

Module animé par Nathalie Jaggi

Dates : du 12 au 13 novembre et du 10 au 11 décembre 2011

Horaires : samedi et dimanche 13-18h

Lieu : Studio "le 427" à la rue du Vélodrome 14, 1205 Genève - Jonction

Entre la COOP du boulevard Carl-Vogt et la station de service Aviva. Cherchez une descente en sous-sol avec un panneau indiquant : Centre Artisanal de la Jonction. Entrez par une des petites portes sur le côté, si c'est fermé appelez Nathalie Jaggi au 078 661 79 58. Le studio porte le No 427.

Prévoyez des habits chauds.

Ces cours sont gratuits et destinés aux membres des RP ainsi qu'aux membres de l'AVDC selon les places disponibles.

Inscriptions ouvertes jusqu'au 28 octobre: comite@rp-geneve.ch

DEFINITION DU QI GONG

Le **QI GONG** est un art corporel chinois millénaire. C'est l'art d'utiliser le mouvement, le souffle et l'esprit pour purifier et renforcer l'énergie vitale appelée Qi. Cette gestuelle travaille sur l'harmonie, la maîtrise, la lenteur, la vitalité, la fluidité, l'ancrage. Les mouvements sont associés à des respirations, à des concentrations et à des visualisations.

Il améliore la résistance et la récupération physique. Il constitue une excellente préparation et un complément précieux aux arts de la scène.

OBJECTIFS DU COURS

Faire circuler l'énergie et la cultiver. Aider à développer une vitalité. Créer un espace calme en soi. Nourrir l'intérieur. Harmoniser les énergies Yin et Yang (couple d'opposés complémentaires). Ouvrir à une autre lecture du corps, subtile et riche.

DESCRIPTIF DU COURS

Automassage énergétique, apprentissage des trajets des 12 méridiens principaux, dérouillage articulaire, apprentissage de plusieurs séries de Qi Gong, travail sur des statiques et des assises avec des visualisations.

NATHALIE JAGGI - BIOGRAPHIE

Danseuse, chorégraphe, comédienne (Cie 100% acrylique), professeure de danse, de théâtre, de Qi Gong. Diplômes professionnels en danse (formations en Suisse, France, Italie, USA), en théâtre (école Serge Martin) et en Qi Gong (IEQG). Etudes en lettres. Licenciée en sciences de l'éducation (formation d'adultes). Etudes en médecine chinoise (Le Cèdre - Valence), brain gym (IFKA - Grenoble), anatomie pour le mouvement (Blandine Calais-Germain - Limoux), en anatomie et physiologie (Espace Esclarmonde - Genève). Article sa vie entre création, formation et transmission.