

Samedi 27 avril – cours chiharmonie EVEIL

9h30 à 11h00 avec Cristiane

Après un bon repos hivernal la nature se réveille, et nous aussi... Le corps a besoin de s'ouvrir, d'éclorre en douceur...

Bouger son corps, l'étirer et le préparer à nouveau au mouvement. Le printemps est la saison de la renaissance, sans précipitation, en prenant le temps de l'enracinement, de la croissance sans hâte.

Lors de ce cours, nous allons stimuler notre corps en respectant le yang croissant de la saison selon la MTC, l'essorer, pour le nettoyer des excès et toxines accumulées durant l'hibernation, et l'ouvrir, afin de permettre à l'énergie de monter et de circuler librement, telle la sève qui circule vers le haut pour soutenir la vie...

Intervenante : Cristiane Martins

Co/fondatrice de la méthode chiharmonie, enseignante de la méthode chiharmonie et Pilates, ainsi que de Hatha Yoga et Danse du Dragon. Conceptrice de la méthode Be Evolution et coach.

Samedi 18 mai – atelier Taiji quan/ Qi Qong

9h30 à 12h30 avec Françoise

Base de la philosophie taoïste, la notion de Yin Yang est l'origine du Taiji quan. Cette pratique, ancrée dans la civilisation chinoise, allie l'art martial, dans l'optique d'auto-défense, aux bienfaits pour la santé. Le déroulement de la séance aborde des notions théoriques en alternance avec des exercices pratiques de ressenti. L'attention est portée au mouvement, à son fonctionnement, par la mise en évidence d'éléments d'anatomie en liaison directe avec le mouvement.

Thèmes abordés: Qi Gong – Taiji quan, origines, les principes, la pratique, la forme

Contenu: *Se centrer, se relaxer, respirer. L'esprit calme procure une conscience de chaque partie de son corps en se rapportant toujours à l'ensemble: corps dans son unité, énergie et esprit. La démarche passe par les différentes étapes pour approcher ce sentiment.*

Libération du souffle, cage thoracique et diaphragme

Posture, anatomie colonne vertébrale

Les cinq éléments et les cinq directions, les pas

La relaxation, Zhan Zhuang

Yin Yang philosophie, le vide et le plein, fluidité

Objectifs: acquérir des outils pour développer la conscience du mouvement et approfondir le ressenti de celui-ci. Expérimenter la dynamique des deux principes Yin et Yang. Pour les enseignant-e-s de chiharmonie, approfondir les connaissances afin de se sentir plus à l'aise dans l'enseignement des phases 1 de chaque saison.

Intervenante: Françoise Rossich

Enseignante Yang Chengfu Tai Chi Chuan Center, pour divers publics. Formation de formateurs d'adultes FSEA. Pratique la Calligraphie chinoise.

Samedi 25 mai – atelier chiharmonie GAIA avec les Huiles Essentielles

9h30 à 12h30 avec Cristiane et Nell

Cet atelier a pour but de vous familiariser avec l'élément Terre et de vous faire sentir en connexion avec la Terre Mère, la Terre nourricière qui est au centre des 5 éléments du Tao et des 5 saisons de la Médecine Traditionnelle Chinoise.

Le cours de chiharmonie de 60 min sera soutenu sous différentes formes par les huiles essentielles en lien avec la saison de l'été indien. Un véritable bain d'odeurs qui éveillera votre centre olfactif (le cerveau primitif qui reçoit les informations olfactives sans filtre mental).

Notre spécialiste en aromathérapie vous présentera ensuite toutes les huiles essentielles choisies pour cette saison, leurs qualités, leurs vertus et comment les utiliser de manière simple pour vous ou lors de vos cours de chiharmonie.

Intervenantes :

Cristiane Martins

Co/fondatrice de la méthode chiharmonie, enseignante de la méthode chiharmonie et Pilates, ainsi que de Hatha Yoga et Danse du Dragon. Conceptrice de la méthode Be Evolution et coach.

Nell Barraud

Aromathérapeute et spécialiste dans d'autres domaines de la thérapie comme l'Ayurvéda, le massage classique, la réflexologie etc.

Samedi 15 juin – cours Pilates des 5 saisons

9h30 à 11h avec Cristiane

« La forme physique est la condition préalable au bonheur » – Joseph Pilates

Telle la MTC, dans laquelle on associe chaque organe à une émotion, Joseph Pilates pensait que la santé émotionnelle était inextricablement liée au bien-être physique.

"Le Pilates est une coordination complète du corps, du mental et de l'esprit " - Joseph Pilates

La méthode Pilates, comme la Médecine Traditionnelle Chinoise, est une méthode holistique, qui prend en considération tous les aspects de l'être humain.

« La respiration est le premier acte de vie et le dernier. Notre vie même en dépend " - Joseph Pilates

Selon la MTC, nous nous nourrissons non seulement des aliments mais également de l'air que nous respirons. L'air est porteur d'énergie, de chi...

Dans ce cours, nous allons libérer le passage de l'énergie sur les méridiens ou stimuler directement les organes et viscères reliés à chaque saison, selon la MTC, avec les mouvements de Pilates, en mettant un accent important sur la respiration. Le moment où l'Orient rencontre l'Occident...

Intervenante: Cristiane Martins

Co/fondatrice de la méthode chiharmonie, enseignante de la méthode chiharmonie et Pilates, ainsi que de Hatha Yoga et Danse du Dragon. Conceptrice de la méthode Be Evolution et coach.

Samedi 6 juillet – cours chiharmonie LOVE

9h30 à 11h avec Simona

Ce cours a pour but de vous connecter avec votre cœur et avec l'amour! L'amour pour soi mais aussi l'amour pour les autres êtres vivants. La saison de l'été est qualifiée de yang radiant en Médecine Traditionnelle Chinoise. C'est une saison intense lors de laquelle nous pratiquons naturellement l'ouverture, la communication et nous expérimentons une énergie en ébullition!

Nous travaillerons le cœur en mouvement (et les différents méridiens de l'été) sur le plan physiologique et sur le plan émotionnel grâce à la libération du cœur et des émotions.

*Soyez prêt-e-s pour cette explosion d'amour, de joie et de passion !
Merci de porter sur vous une touche de la couleur rouge !*

Intervenante: Simona Rychtecky Williams

Co/fondatrice de la méthode chiharmonie, enseignante de la méthode chiharmonie, de Hatha Yoga et de bodyART, thérapeute de pratiques manuelles et de coaching.

INFORMATIONS PRATIQUES

Lieu: Studio Nia, avenue de l'Université 24, 1005 Lausanne (Cité)

Parking public: Riponne, Vinet ou Valentin

Prix: 30.- Fr pour le cours de 90 min / 60.- Fr pour l'atelier de 3h - Merci de prévoir le cash pour payer sur place

Inscription: par mail à cristiane@chi-harmonie.ch

ou par what's app au +41 79 337 51 66