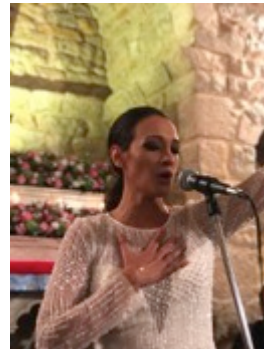


QI GONG ET CHANT : PARCOURS THERAPEUTIQUE

Avec Vann NGUYEN et Corinne HADDAD



4 MODULES POUR VOUS RENFORCER ET VOUS LIBERER

- 1^{er} module : 30 Sep. - 1^{er} Oct. 2023 Centre AHIMSA
- 2^{ème} module : - Samedi : 02 Déc. 2023 au Coudrier & Compagnie
- Samedi 3 fev.2024 Salle Bernard Buffet Massy
- 3^{ème} module : - Dimanche 03 mar. 2024 Ecole maternelle Jean Moulin
- Samedi 27 avr. 2024 Bourse du travail Massy
- 4^{ème} module : - Dimanche 9 juin 2024 Ecole GAMBETTA Massy
- Samedi 29 Juin 2024 Salle Bernard Buffet Massy

Il est possible de s'inscrire aux différents thèmes proposés dans chaque module sans avoir obligatoirement réalisé les modules précédents.

Ce parcours a pour objectif de renforcer votre corps dans la douceur, le purifier et le nourrir. Par la pratique du Qi Gong, vous mobilisez en douceur tout votre corps ; vous prenez conscience de votre souffle et de la circulation de l'énergie qui vient nourrir vos organes et redynamiser leurs fonctions. Votre base, là où est logé votre vitalité (tous les organes du ventre) étant nourri et rempli, vous aidera à la pratique du chant. Vous apprendrez les principes fondamentaux de l'utilisation de votre voix et du chant.

Ce parcours vise à vous ancrer et vous redresser dans votre verticalité, à utiliser votre souffle et d'émettre les plus belles mélodies par votre voix. L'ensemble des exercices va vous aider à vous recentrer, à vous détendre et à agir sur les différentes composantes physiques et énergétiques qui nous constituent.

1^{er} module :

- QI GONG : LA POSTURE ET LE SOUFFLE

Dans ce module, nous prenons conscience de notre corps. Des points d'intention (points d'acupuncture) seront cités pour vous aider à entretenir une bonne posture. Le placement du corps conditionne la circulation énergétique et les points d'intention favorisent le travail interne (mobiliser l'énergie, la renforcer, la guider). Ils représentent aussi des repères anatomiques permettant de mettre en place une pratique posturale correcte et ainsi renforcer et raffiner le Qi.

Avec le Qi Gong des 6 sons thérapeutiques, vous exercez votre voix en émettant des sons qui entrent en résonance avec les tissus et font vibrer un organe. Cette vibration profonde et fine permet d'éliminer l'énergie perverse logée dans les organes et d'en harmoniser le fonctionnement.

- LES BASES DU CHANT

Avec Corinne, vous apprendrez les bases du chant et les fondamentaux nécessaires pour apprendre ou à améliorer la technique vocale. Les leçons sont basées sur des aspects physiologiques tels que la respiration, des aspects acoustiques comme la résonance, ainsi que des éléments anatomiques tels que le larynx, la mâchoire et la langue, et leur relation les uns avec les autres.

Une fois que l'on a bien compris ces concepts, cela facilite énormément notre progression dans l'apprentissage vocal. Tout au long de ce niveau, des leçons de pleine conscience sont proposées, qui vous invitent à être attentif à votre dialogue intérieur, aux mouvements de vos pensées et à vos schémas de protection. Le but est d'aborder le chant de manière holistique, en prenant en compte à la fois le corps et l'esprit.

2^{ème} module :

- HUI CHUN GONG (1^{ÈRE} PARTIE)

Après avoir pris conscience de notre corps, de nos organes, de la circulation de l'énergie, nous orientons la pratique vers des mouvements plus arrondis et souples pour réveiller l'énergie profonde de notre bassin (Dan Tian). Ces mouvements feront circuler l'énergie dans tout notre corps.

« Hui Chun Gong » est une méthode pour « retourner au Printemps », c'est-à-dire développer et accroître notre énergie vitale. Cette méthode taoïste est restée secrète pendant des siècles jusqu'au début des années 80.

Dans cette 1^{ère} partie, 10 mouvements dynamiques vous seront transmis. Vous apprécierez la douceur et la rondeur des mouvements qui vont détendre et amener la respiration dans la globalité du corps.

- LES PRINCIPES FONDAMENTAUX DU CHANT

Dans le niveau 2, nous reprenons les techniques de base du niveau 1 afin de progresser vers les principes fondamentaux du chant. Nous abordons des éléments essentiels tels que les composantes de la voix et quelques notions musicales comme le rythme, l'intonation et l'harmonie. L'objectif est de vous aider à mieux "trouver" votre voix, à l'échauffer et à l'utiliser tant individuellement qu'en groupe. Nous associons également certaines postures corporelles à ces principes et nous appliquons des mantras et des chants provenant de différentes régions du monde. À ce niveau, nous proposons des exercices de vocalise et de chant qui permettent à votre voix de s'exprimer de manière saine. Ces activités vous amènent à envisager votre vie à travers la perspective de la joie de vivre et du bien-être dans le moment présent, grâce à la beauté du chant.

3^{ème} module :

- HUI CHUN GONG (2^{ÈME} PARTIE) : LES ANIMAUX MYTHIQUES

Nous continuons le travail dans l'esprit du « Hui Chun Gong » pour renforcer notre vitalité et retrouver la jeunesse. Nous abordons les animaux mythiques qui font partie des plus anciennes méthodes de travail énergétique. 12 mouvements viseront à régulariser les systèmes endocriniens, accroître les fonctions vitales, renforcer le système immunitaire et rajeunir les fonctions physiologiques des organes. En approchant l'esprit vital des animaux, le Crapaud à 3 pattes, le Phénix, le Chat du

Printemps, la Grue, le Cerf, la Tortue, nous entrons dans une recherche profonde pour favoriser la connexion entre le corps et l'esprit grâce à la fluidité et à l'intention qui permet de guider l'énergie.

- LE CHANT DES VOYELLES ET LEUR POSITION

Nous entamons ce niveau en récapitulant brièvement les niveaux précédents afin de progresser dans la pratique de techniques vocales spécifiques. Vous apprendrez comment faire résonner votre voix à différents niveaux physiques et énergétiques. Une partie importante de cet apprentissage consiste à explorer la manière de placer les voyelles A, O, OU, E et I, en tirant parti de leurs qualités vibratoires. Tout cela sera réalisé en utilisant les connaissances acquises sur la respiration, les mouvements et les techniques vocales que vous avez déjà apprises.

4^{ème} module :

- QI GONG THERAPEUTIQUE

Au cours de ce module, nous intégrons les mouvements de base et concepts du Qi Gong en lien avec la Médecine traditionnelle chinoise. Nous pratiquerons un ensemble de mouvements et automassages dédiés à chasser la fatigue générale. En médecine chinoise, la fatigue peut avoir différentes causes : un déficit de Qi, un blocage énergétique, un déséquilibre entre le yin et le yang dans un organe, une dysharmonie dans le sang et le Qi. Les différents mouvements et automassages proposés vont aider le corps à retrouver son équilibre énergétique rapidement pour parer à la fatigue générale y compris la fatigue oculaire et insomnie.

- LA VOIX LIBRE

À ce stade, nous concluons notre formation en reprenant tout ce que nous avons appris lors des séances précédentes. Nous mettons en pratique des exercices de vocalise et de chants plus avancés, qui peuvent être plus difficiles, tout en ouvrant la porte à l'improvisation vocale. Nous vous invitons à adopter un regard bienveillant et encourageant envers vous-même. En devenant acteur de votre propre apprentissage, vous gagnez en confiance en vos capacités et en autonomie. Cela vous conduit à la liberté de donner à votre voix la forme que vous souhaitez, de la façonner selon vos désirs. Vous découvrirez alors, de l'intérieur, une histoire qui s'écrit à travers vos émotions et ressentis. C'est un magnifique voyage qui va bien au-delà du chant.

LES ANIMATRICES :



Animatrice : Vann NGUYEN

Enseignante de Qi Gong et Aïkido.

Titulaire du DEJEPS (diplôme d'état de la jeunesse, de l'éducation populaire et du sport, mention perfectionnement sportif Aïkido, Aïkibudo et autres disciplines associées). Grade Aïkido : 3^{ème} Dan.

Diplômée de l'école de Qi Gong « Les Temps du Corps » à Paris et de l'hôpital de Beidaihe en Chine. Grade Qi Gong : 2^{ème} Duan.

Formée également au massage thaïlandais au Old Hospital Medecine à Chang Mai (Nord de la Thaïlande). Elle poursuit ses études en Médecine Traditionnelle Chinoise et Acupuncture.

Site Web : <https://vann-nguyen.jimdofree.com> Tél : 0619263171

Mail : vann91300@yahoo.fr

Animatrice : Corinne Haddad Azzi

Doctorante en éducation musicale, musicothérapeute certifiée de l'Ecole de Bordeaux, chanteuse classique libanaise reconnue à l'internationale (Opéra de Sydney, Chypre, Italie, France), éducatrice en enseignement musicale pour les primaires et les adultes durant plus de 15 ans ; elle souhaite partager son expérience de la musique et du chant comme outil de découverte de soi et de profonde guérison intérieure.

BULLETIN D'INSCRIPTION

Nom :

Prénom :

Adresse :

Email : (en majuscule svp)

Téléphone :

Je m'inscris au parcours Qi Gong et Chant **module 2 Au Coudrier & Cie / 02 Déc. 2023**, et je joins 2 chèques de 50€ à l'ordre de Vann NGUYEN

Je m'inscris au parcours Qi Gong et Chant **module 2 Salle Bernard Buffet / 03 Fév. 2024**, et je joins 2 chèques de 50€ à l'ordre de Vann NGUYEN

Je m'inscris au parcours Qi Gong et Chant **module 3 Ecole Maternelle Jean Moulin / 03 Mars 2024**, et je joins 2 chèques de 50€ à l'ordre de Vann NGUYEN

Je m'inscris au parcours Qi Gong et Chant **module 3 Bourse du Travail / 27 Avr. 2024**, et je joins 2 chèques de 50€ à l'ordre de Vann NGUYEN

Je m'inscris au parcours Qi Gong et Chant **module 4 Ecole Gambetta / 09 juin 2024**, et je joins 2 chèques de 50€ à l'ordre de Vann NGUYEN

Je m'inscris au parcours Qi Gong et Chant **module 4 Salle Bernard Buffet / 29 Juin 2024**, et je joins 2 chèques de 50€ à l'ordre de Vann NGUYEN

J'envoie le tout à Vann NGUYEN 3 Rue d'Australie, 91300 Massy

Mon 1^{er} chèque sera encaissé un mois avant le stage, le second à l'issue du stage. Inscription par ordre d'arrivée des bulletins et des règlements correspondants, les stages sont confirmés avec un minimum de 5 inscrits. Je suis informé.e que 50% du prix du stage sera retenu si je me désiste à moins d'un mois avant le stage, la totalité si moins de deux semaines avant.

Fait à :

le

Signature

Un mail de confirmation vous sera envoyé à réception de votre inscription. Les places sont limitées vous pouvez nous contacter par mail afin de vérifier la disponibilité: vann91300@yahoo.fr Contact : 0619263171

Facebook : <https://www.facebook.com/Qi-Gong-Méditation-à-Massy>

HORAIRES : de 9h30 à 12h30 et de 14h à 18h

LIEUX DES STAGES :

- Le Coudrier et Cie – 10 ter Rue André Chénier 91300 Massy
- Salle Bernard Buffet – 14 rue du Pileu 91300 Massy
- Bourse du Travail - 14 Chemin des femmes 91300 Massy
- Ecole Maternelle Jean Moulin – Allée de Québec 91300 Massy
- Ecole Gambetta – 42 rue Max Dormoy 91300 Massy

Veillez-vous munir de : plaid / eau / biscuits ou fruits pour les pauses / carnet de note / votre pique-nique ou repas à partager le midi. **Apportez votre Tapis de sol, zafu ou coussin de méditation**