

**LA SANTE CHINOISE A MONTAJOIE, DU PRINTEMPS A L'ETE 2022**

Dates Thèmes MTC*	Programme en trois parties		
	Activation-détoxication-échauffement des points-méridiens	Qigong corporel (Sélectionnés parmi les 6 courants)	Mini-gestes Automassage chinois
<b>Samedi 5 février</b> Protéger le Yang Drainer le Qi du Foie Antitoxines	3 petits échauffements 8 Fossettes d'antitoxine Drainer les 3 Yin - 3 Yang méridiens Petits mouvements des pieds	10 Mouvements (du Taichi-Qigong sériel) Coq d'or et Cigogne (du Daoyin 12) 1 <sup>er</sup> , 7 <sup>ème</sup> et 8 <sup>ème</sup> du (8 Brocard)	Peigner la tête et 3 points du « vent » 4 « portails » du Qi Point tonifiant
<b>Samedi 5 mars</b> Faire circuler le Yang Éliminer l'humidité Nourrir Poumon - Rein	Révision du cours précédent Tête Anti-AVC Anti-mucosité (cholestérol) Poumon - Rein Méridien de la ceinture	Révision du cours précédent 2 mouvements du Tigre 2 mouvements de l'Ours Tirer l'Arc (du Brocard et du Daoyin)	Révision du cours précédent Régulateur pression artérielle Bonne humeur VC17 Yeux Tonifier le Cœur - Poumon
<b>Samedi 2 avril</b> Nourrir le Foie Renforcer Rate - Estomac Tonifier les Poumons	Révision du cours précédent Trajet méridien - Estomac Trajet méridien - Rate	Révision du cours précédent « Yoga chinois » série I des articulations (une forme du Qigong ciblé sur les articulations du haut en bas)	Révision du cours précédent Anti-stress Anti-diabétique Réunion des moelles osseuses Point « magique »
<b>Samedi 7 mai</b> Calmer le Cœur Faire circuler le Qi Nourrir le Yin	Révision du cours précédent « Bras des papillons » Mains	Révision du cours précédent 8 Pièces du Brocard et leurs variantes	Révision du cours précédent Régulateur rythme cardiaque Geste pour s'endormir 2 gestes : connexion Cœur - Rein Produire le précieux Yin
<b>Samedi 4 juin</b> Régler le souffle Rafraîchir le Cœur Ne pas se disperser	Révision totale Questions Remarques Conseils Perfectionnement	Révision totale Questions Remarques Perfectionnement	Révision totale Les outils à utiliser Yoga des pieds Questions – remarques - conseils

\* Thèmes choisis selon le Calendrier chinois de santé et le Huangdi Neijing.  
Réf. Calendrier chinois (période solaire) du Yangsheng et Huangdi Neijing