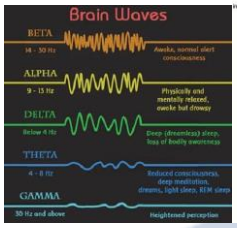
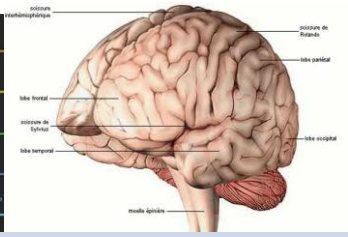
PROGRAMME STAGES THEORIE ET PRATIQUE 2018-2019

CERVEAU ET MEDITATION





1 /3. CARTOGRAPHIE. SYSTEME NERVEUX. UNE « ENTRAILLE CURIEUSE ». 09.12.18

*CARTOGRAPHIE DU CERVEAU : Les différentes aires du cerveau et leurs fonctions.

*CERVEAU, MOELLE EPINIERE ET NERFS : Le système nerveux. Systèmes sympathique et parasympathique.

*LE CERVEAU SELON L'ENERGETIQUE CHINOISE : Une des 6 entrailles curieuses. Le dan tian supérieur.

> **Exercices pratiques** : Relaxation ciblée du cerveau. Sons binauraux.

2 /3. RYTHMES BIOLOGIQUES. SOMMEIL. QI GONG 13.01.19

*CERVEAU ET BIORYTHMES PHYSIOLOGIQUES : Le rôle du cerveau dans les rythmes du corps.

*CERVEAU ET SOMMEIL : Les phases du fonctionnement cérébral.

*CERVEAU ET QI GONG : Entretient, nourrissement et régulation par le QG.

> **Exercices pratiques** : Qi gong pour la moelle du cerveau.

3 /3. DIETETIQUE. EMOTIONS. MEDITATION 24.03.19

*DIETETIQUE DU CERVEAU

*CERVEAU ET EMOTIONS.

*CERVEAU ET MEDITATION : Anthropologie comparée des pratiques méditatives. Le cerveau du méditant.

> **Exercices pratiques** : Approche de la méditation selon la méthode MPC (Méditation Pleine Conscience)

Association 5 ANIMAUX QI GONG. ***06. 20. 94. 78. 93***

7, PLACE MARIUS PINEL 31500 TOULOUSE.

Depuis 2003. Agrément Jeunesse Sports. Partenaire Mairie de Toulouse.

www.5a-qigong.com et www.taijiball-toulouse.com