

ORLÉANS VOUS COACH 2024/2025

**Dispositif destiné aux
adultes, aux jeunes à partir
de 16 ans et aux familles**

Section :

KI KÔ (Art énergétique interne japonais, équivalent au Qi Gong, méthode chinoise)

Période / Lieu / Horaires :

Le lundi de 9h30 à 11h, hors petites vacances scolaires et jours fériés
Salle des Chats Ferrés
3 rue des Chats Ferrés
45000 ORLEANS

Date de démarrage de la section : 23 septembre 2024

Date de fin : 23 juin 2025

Description des activités proposées :

Pratique matinale dynamisante.

DAI-SHÛTEN : Englobe entre autres des exercices de mouvements, des postures d'animaux (Le pendule ou la Grue, l'Oiseau, la Tortue, le Dragon, l'Ours) qui assouplissent, délient et renforcent la colonne vertébrale.

Principe : Activer la ligne centrale sur laquelle se trouvent 7 chakras ayant une résonance dans le dos sur la colonne vertébrale.

Par des compressions liées à l'expiration, on active ces chakras.

Pour activer les méridiens (ou flux nerveux) traversant le corps jusqu'aux extrémités des membres (doigts, pieds) de nombreux exercices sont incorporés à cette méthode.

Des exercices de sons vibratoires additionnés à des respirations codifiées complètent ces mouvements d'animaux (les six sons).

Tenue et matériel à prévoir :

Tenue souple (jogging)
Chaussures type rythmiques ou chaussettes.

Direction des Sports et des Loisirs : 02.38.79.26.06.

✉ : emis-ovc@orleans-metropole.fr

Responsable : Sébastien TRIAU