

Découvrir le Qi Gong
« Automassage et les 8 pièces de Brocart (Ba Duan Jin) »
Cours animé par Christine Baldacchino

Date : **Samedi 25 avril 2026**
Lieu : Hôtel-de-Ville, Bussigny
Horaire : 9h00-17h00
Coût : CHF 230.- membre / CHF 260.- non-membre
(pause-café du matin, support de cours en pdf et attestation inclus)
Nombre de participants limité à 16 personnes maximum

Présentation de l'intervenante :

Christine Baldacchino, naturopathe en Médecine Traditionnelle Chinoise avec certificat de branche OrTra MA en acupuncture/tuina. Elle est l'élève de Maître Liu He et Maître Liu Dong Ling Gui International Healing Qigong School - USA, élève de Maître Ke Wen (Paris) pour Ba Duan Jin, diplômée de l'école Ling Gui - USA pour Qigong et Alchimie de la Femme, coach certifiée et formatrice naturopathe en Médecine Traditionnelle chinoise.

Objectif de cette journée : « Vous ressourcer »

Une journée pour relancer votre énergie, apaiser le stress et découvrir le Qi Gong grâce la pratique d'automassage et aux 8 pièces de Brocart, une pratique simple, douce et accessible à tous.

Qu'est-ce que le Qi Gong ?

Le Qi Gong est une pratique chinoise qui associe mouvements lents, respiration et attention pour faire circuler le Qi, l'énergie vitale. C'est aussi une philosophie de vie. Il aide à entretenir la santé, apaiser le mental, et a des effets manifestes sur la qualité du sommeil, le stress, l'équilibre et la souplesse à tout âge.

YIN-YANG : retrouver l'équilibre

Yin et Yang représente deux pôles opposés et complémentaires comme les deux versants d'une même montagne. Ce sont des forces du monde naturel qui existe aussi à l'intérieur de chaque chose, de chaque personne. Tout est en mouvement et tend vers l'équilibre. Rien n'est absolu. Lorsque cet équilibre se dérègle, apparaissent fatigue, tensions et troubles ; le Qi Gong aide à réharmoniser ces deux forces.

Les méridiens : les routes de l'énergie

Les méridiens sont comme des circuits énergétiques qui relient les organes et les différentes parties du corps, comme un réseau de rivières invisibles, en connexion avec les énergies de la nature. Une bonne circulation dans les méridiens soutient notamment la digestion, le

sommeil, les défenses naturelles et l'équilibre émotionnel. La pratique du Qi Gong lève les blocages et favorise cette circulation.

Durant cette journée de cours vous découvrirez :

▪ **L'automassage :**

La journée commence par un automassage simple de la tête, du visage, de la nuque, du ventre, des reins, des jambes et des pieds. Il réveille le corps, stimule les méridiens et permet de sentir chaleur, détente et présence avant les exercices.

▪ **Historique du Qi Gong - comprendre le Yin-Yang, les méridiens :**

Présentation générale et courte sur ces concepts fondamentaux.

▪ **Présentation générale de la forme complète des 8 pièces de Brocart :**

Théorie et pratique.

▪ **Les 8 pièces de Brocart (BA Duan Jin) :**

Le Ba Duan Jin est une série traditionnelle de 8 mouvements de Qi Gong, courte, structurée et accessible à tous.

Au fil de la journée, chaque exercice est expliqué et pratiqué : zone du corps, méridiens concernés et utilité (respiration, digestion, etc.).

C'est une des formes de Qi Gong les plus populaires particulièrement adaptée aux besoins modernes.

Très simple, elle ne prend que 15 à 20 minutes dans sa routine quotidienne et convient presque à tous les âges.

Avec seulement 8 mouvements faciles à mémoriser, elle améliore la souplesse, l'équilibre, le sommeil, le stress et l'énergie sans nécessiter de matériel ni de condition physique particulière.

Largement utilisées dans les parcs, les hôpitaux, les associations et les programmes de santé c'est une porte d'entrée idéale dans le Qi Gong.

Pour qui ?

- Personnes qui souhaitent découvrir le Qi GONG
- Adultes, seniors, personnes fatiguées ou stressées
- Aucune condition physique particulière requise

Infos pratiques :

- Tenue relax pour exercices pratiques
- Matelas de yoga, linge
- Il n'est pas possible de pique-niquer dans la salle de cours.