

SUPPORT PÉDAGOGIQUE AUDIOVISUEL

LES DVD QIGONG DU CSO

Les filières du CSO

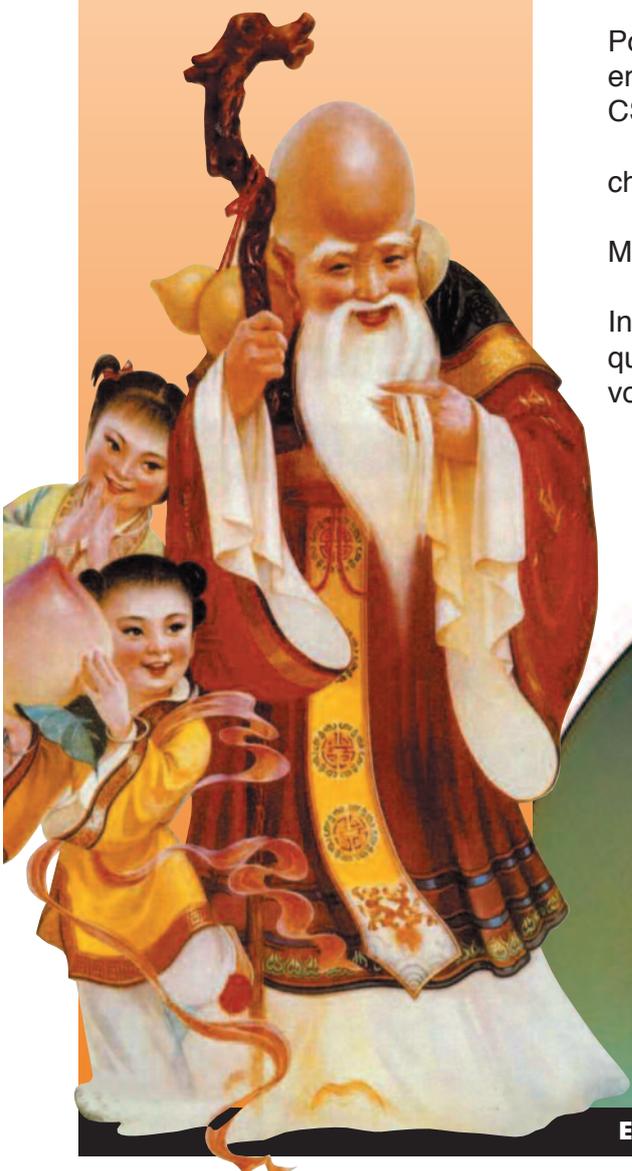
Les DVD de qigong afin de faciliter les révisions, permettent également l'apprentissage pour des débutants. Ils sont chapitrés et permettent d'accéder au contenu de votre choix de manière interactive.

Pour acquérir un ou plusieurs DVD,
envoyez votre commande directement à
CSO 14 avenue Sergent maginot 35000 RENNES

chèque à l'ordre du CSO

Mail : info@chine.org

Indiquez vos noms, prénoms, coordonnées ainsi que le ou les supports que vous désirez, envoyez un chèque correspondant et vous recevrez vos DVD par retour de courrier.



EDITIONS CSO - 2010

DVD SERIE 1 – PRATIQUE

Premier support pédagogique audiovisuel : Initiation au Qigong

1 boîtier comprenant 2 DVD la pratique et la théorie

DVD - LA PRATIQUE

■ Debout immobile

- Réveil du corps
- Enracinement debout
- Ouverture des mains (petits et grands mouvements)
- Enracinement debout (ex. lignes ombilicale et claviculaire)
- La feuille de cristal

■ Debout semi immobile

- La respiration de la tortue
- Le développement de la bulle d'énergie
- La main en drapeau
- Le vase rituel
- Les boules de Qigong
- La stimulation du foie et de la vésicule biliaire

■ Assis automassages

- Le réveil des sens assis
- Complément 1 : les oreilles
- Complément 2 : les mains

■ Assis immobile

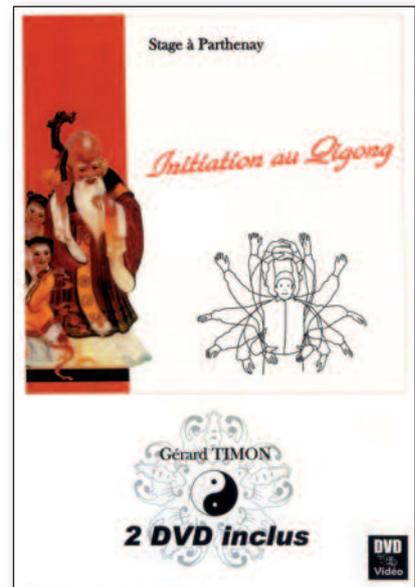
- Exercice de sérénité

■ Debout mobile

- La marche taoïste (ou marche afghane)
- Fendre l'eau
- Le tigre
- Le dragon

■ Allongé immobile

- Sur le dos
- Sur le côté



DVD - LA THÉORIE

- Présentation générale
- Notion d'énergie
- La gestion des émotions
- Test de la force du dan tian

DVD SERIE 2 – EXERCICES VARIÉS

Second support pédagogique audiovisuel : Qigong à St Jacut de la mer

1 boîtier comprenant 1 DVD d'exercices variés

et 1 DVD sur les 12 trésors, sur le rien et le tout, et la gestion des émotions

DVD - EXERCICES VARIÉS

■ Exercice d'enracinement debout

- Les 3 doigts
- Les petits mouvements
- Les grands mouvements

■ Debout semi immobile

Accueil du soleil et sensation des 5 éléments

La pyramide

L'arbre

Le vase rituel

■ Debout mobile

La marche taoïste

■ Assis automassages

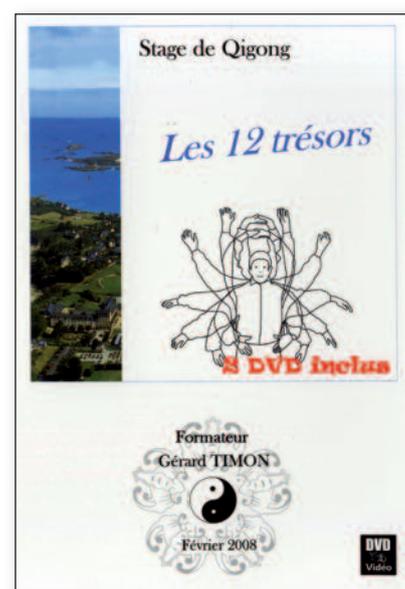
Stimulation du méridien Chong mo

■ Debout immobile

Correction des doigts dans le yin

DVD - LES 12 TRÉSORS, LA THÉORIE

- Les 12 trésors
- Gestion des émotions
- Le premier réveil du matin
- Le rien et le tout



DVD SERIE 3 – EXERCICES DE BASES

Troisième support pédagogique audiovisuel :
Exercices de base quotidien et gestion du stress

1 boîtier comprenant 1 DVD

DVD - EXERCICES DE BASES

- Théorie sur la gestion du stress
- Exercice assis par terre
- Le réveil des sens

DVD SERIE 4

Quatrième support pédagogique audiovisuel :
Méridiens tendino-musculaire

1 boîtier comprenant 1 DVD

DVD - QIGONG ET MÉRIDIENS TENDINO-MUSCULAIRES

- Réveil tendino - musculaires couché au lit
- Réveil tendino - musculaires assis par terre
- Réveil tendino - musculaires assis sur une chaise
- Pratique thérapeutique adaptée aux personnes malades ou handicapés
 - Chapitre 1 : Présentation de la pratique et expérimentation sur soi
 - Chapitre 2 : Pratique sur un patient
 - Chapitre 3 : Témoignages des patients
 - Chapitre 4 : Témoignages des thérapeutes
- Stagiaires en position de praticiens et de patients
- Stimulation du méridien du gros intestin
- Stimulation du méridien de l'intestin grêle

Les 8 beaux exercices :

1. Pousser la pierre
2. Tirer l'arc
3. Estomac rate
4. La vache regarde la lune
5. Se rafraichir en baissant la tête et en balançant les hanches
6. Renforcer les reins et la région lombaire en se penchant pour toucher ses doigts de pieds
7. Accroître le Qi par un coup de poing
8. Chasser la maladie en secouant le corps

- Passage de la position assis par terre à la position debout



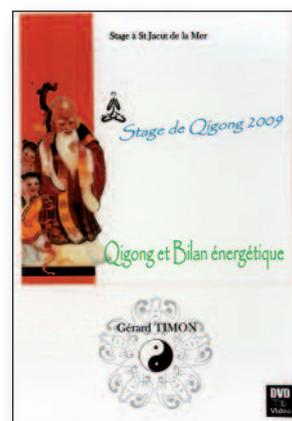
DVD SERIE 5

Cinquième support pédagogique audiovisuel : bilan énergétique

1 boîtier comprenant 1 DVD double durée

QIGONG ET BILAN ÉNERGÉTIQUE

- Fendre l'eau Le serpent
- Quand l'oiseau étend ses ailes
- Exercice assis sur une chaise
- Explications sur l'exercice précédent et réponses aux questions sur le bilan énergétique
- Localisation des points
- Théorie sur la petite boucle du circuit céleste
- Théorie sur comment trouver le sommeil
- Théorie sur l'influence cosmique des 5 éléments
- Exercice foie vésicule biliaire
- Exercice poumon
- Exercice rein - théorie sur les points et leur correspondance organes entrailles



BON DE COMMANDE

Prénom, Nom :

Adresse :

Code postal : Ville

Désire par la présente acquérir le DVD suivant :

- | | |
|--|------|
| <input type="checkbox"/> N°1 : initiation | 40 € |
| <input type="checkbox"/> N°2 : perfectionnement | 35 € |
| <input type="checkbox"/> N°3 : gestion du stress | 35 € |
| <input type="checkbox"/> N°4 : tendino musculaires | 35 € |
| <input type="checkbox"/> N°5 : Bilan énergétique | 35 € |
| <input type="checkbox"/> N°6 : Sexualité Taoïste | 35 € |
| <input type="checkbox"/> N°7 : Cancer et maladies graves | 35 € |

Frais d'envoi 5 € pour 1 ou 2 DVD
8 € pour 3 à 5 DVD
10 € au delà

TOTAL € TTC

Coupon à envoyer avec votre règlement à
CSO 14 avenue Sargent maginot 35000
RENNES

chèque à l'ordre du CSO

Mail : info@chine.org