

# Stage de Qi Gong des 9 Perles et Qi Gong de la belle jeunesse

Du 21 au 26 juillet 2024

**Le Qi Gong des 9 perles** : se pratique avec un bâton mais peut très bien se pratiquer à mains nues. Les 9 mouvements apportent une plus grande mobilité du corps dans sa globalité tant articulaire que ligamentaire et musculaire et développent la souplesse tout en douceur. Une pratique régulière du Qi Gong des 9 perles permet de prendre soin de notre corps en douceur en lui apportant solidité, élasticité et souplesse.

**Le Qi Gong de la belle jeunesse** : Il s'agit d'une série de 14 exercices qui améliore la mobilité du bassin ce qui favorise une bonne circulation de l'énergie de ce niveau vers la colonne vertébrale, ainsi qu'une meilleure perception du centre qu'on appelle également le centre de l'énergie vitale ou centre potentiel de l'être qui se situe au niveau du bas ventre. Il est considéré comme le réservoir principal de l'énergie dans le corps.

**Date :** Du dimanche 21 juillet 2024 à 10h au vendredi 26 juillet 2024 à 16h45

**Lieu :** Le stage aura lieu au Chant de la Source, 22 route de la Basse des Feignes 88250 LA BRESSE (Vosges), village à 60 km de Colmar ou d'Epinal  
[www.au-chant-de-la-source.com](http://www.au-chant-de-la-source.com).

**A qui s'adresse à ce stage :** Il s'adresse aux débutants comme aux initiés, à toute personne souhaitant améliorer son harmonie et son bien-être, mieux maîtriser son énergie et apprendre à se régénérer dans la vie quotidienne

**Prix du stage :** 795 € (comprenant cours + repas + hébergement)

**Enseignant :** Le stage est dirigé par Song ARUN. Song est titulaire du Brevet des Professeurs des Arts Martiaux Chinois Internes homologué par le ministère de la Jeunesse et des Sports.

✂ .....

## BULLETIN D'INSCRIPTION

Nom : ..... Prénom : .....

Adresse : .....

Tél : ..... E MAIL .....

Désire m'inscrire au stage de Qi Gong des 9 Perles et Qi Gong de la belle jeunesse du dimanche 21 au vendredi 26 juillet 2024.

**Prix du stage** (comprenant cours + repas + hébergement) = 795 €

Place retenue selon l'ordre des inscriptions avec l'envoi d'arrhes de 90€ (non remboursés après le 25/6/2024). Chèque au nom de Song ARUN

Dés réception de votre inscription vous recevrez une confirmation et un plan d'accès au lieu du stage

### **Renseignement :**

Song ARUN 1 A rue du Rebborg 68140 GUNSBACH Tél : 06 66 47 61 86

<https://taiji-song.com>