

Stage de Qi Gong des 9 Perles

Les 16 et 17 novembre 2024

Le Qi Gong des 9 perles se pratique avec un bâton mais peut très bien se pratiquer à mains nues. Il agit sur les principales articulations du corps, appelées aussi les « 9 perles » : les 3 articulations des jambes, les 3 articulations des bras et les 3 articulations de la colonne vertébrale au niveau des jonctions vertébrales entre cervicales, dorsales et lombaires.

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.

L'utilisation du bâton va accentuer la perception de notre centre, de notre axe, de notre ancrage et permet également de corriger notre posture pour maîtriser l'alignement des perles.

Lors des exercices, l'étirement profond du corps par flexion, extension et grande ouverture agit sur l'ensemble des méridiens apportant l'énergie nécessaire pour entretenir une bonne santé et prévenir les problèmes de dos et de douleurs articulaires.

PROGRAMME	- Enchaînement du Qi Gong des 9 Perles - Méditation de la tranquillité de l'esprit « le silence intérieur » - La respiration des trois muscles : harmoniser et se ressourcer par le souffle vital
DATE	Du samedi 16 novembre 2024 à 8h45 au dimanche 17 novembre 2024 à 17h30
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. Un plan d'accès vous sera adressé après votre inscription. www.au-chant-de-la-source.com
A QUI S'ADRESSE 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	345€ (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 les 16 et 17 novembre 2024

Prix du stage (comprenant cours + repas + hébergement) = 345€

Place retenue selon l'ordre des inscriptions avec envoi d'arrhes de 90€ (non remboursés après le 25/10/2024).

Chèque au nom de Song ARUN

Dès la réception de votre inscription je vous enverrai une confirmation et un plan d'accès au lieu du stage

Renseignement :

SONG ARUN

1A rue du Rebberg 68140 GUNSBACH

Tél : 06 66 47 61 86

[https:// taiji-song.com](https://taiji-song.com)