

Stage de Qi Gong des 9 Perles

Les 13 et 14 juin 2026

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

- L'enchaînement du Qi Gong des 9 Perles

- **La posture juste** : trouver son axe, s'enraciner comme un arbre et laisser le corps s'ouvrir naturellement. La posture devient le socle de toute la pratique.
- **La détente** : relâcher les tensions inutiles, adoucir le corps et calmer l'esprit. La détente n'est pas faiblesse, mais disponibilité et fluidité.
- **L'attention et la concentration** : être présent à soi-même, relier l'esprit au mouvement et au souffle, développer une clarté qui nourrit la profondeur de la pratique.
- **La respiration consciente** : laisser le souffle redevenir naturel, profond et fluide. La respiration est le pont entre le corps et l'esprit, elle guide et soutient la circulation du Qi.
- **L'équilibre** : cultiver la stabilité dans le corps, la fluidité dans le mouvement et le calme dans l'esprit. L'équilibre est à la fois physique et intérieur.
- **La coordination** : harmoniser les parties du corps entre elles, accorder souffle et geste, unir force et souplesse. La coordination transforme le mouvement en énergie vivante.

DATE

Du samedi 13 juin 2026 à 8h30 au dimanche 14 juin 2026 à 17h45

LIEU

Au gymnase Anne Frank, qui se trouve à l'angle de la rue des Trois Châteaux et de la rue de Berne 68000 Colmar.

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

245€ (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 13 et 14 juin 2026

Prix du stage 245€ (cours uniquement – repas et hébergement non compris)

Place retenue selon l'ordre des inscriptions avec envoi d'arrhes de 90€ (non remboursés après le 15/05/2026).

Chèque au nom de Song ARUN

Renseignement :

SONG ARUN

1A rue du Rebberg 68140 GUNSBACH

Tél : 06 66 47 61 86

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