

# Stage de Qi Gong de la vertu

Les 28 et 29 mars 2026 à Colmar

## Qu'est-ce que le Qi Gong ?

Le Qi Gong littéralement « maîtrise de l'énergie » est une pratique ancestrale issue de la médecine traditionnelle chinoise, du taoïsme et du bouddhisme.

Elle vise à cultiver, harmoniser et faire circuler le Qi, l'énergie vitale qui anime le corps et l'esprit.

Une pratique douce, fondée sur trois piliers indissociables :

- Le corps : mouvements lents, postures stables et dynamiques
- Le souffle : respiration fluide, régulière et consciente
- L'esprit : attention, présence et concentration intérieure

Cette coordination corps-souffle-esprit libère les tensions, renforce l'équilibre et favorise la vitalité.

- PROGRAMME :**
- Enchaînement du Qi Gong de la Vertu
  - Différents exercices préparatoires seront proposés : automassages, assouplissements des articulations et exercices d'équilibre.
  - 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 28 mars à 9h au dimanche 29 mars 2026 à 17h30
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	225€ (cours uniquement – repas et hébergement non compris)
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.
LIEU	Le stage aura 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.

BULLETIN D'INSCRIPTION

Nom : ..... Prénom : .....

Adresse : .....

Tél : ..... E MAIL .....

Désire m'inscrire au stage de Qi Gong de la Vertu les 28 et 29 mars 2026

Prix du stage (cours uniquement – repas et hébergement non compris) = 225€

Place retenue selon l'ordre des inscriptions avec envoi d'arrhes de 90€ non remboursés après le 16/03/2025.

Chèque au nom de Song ARUN

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

Renseignements :

*SONG ARUN*

1A rue du Rebberg 68140 GUNSBACH

Tél : 06 66 47 61 86

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