

STAGE de Qi GONG

les 18 mouvements du Tai Ji Qi Gong (Shi Ba Shi)

Les 13 et 14 novembre 2027

QI GONG :

C'est une méthode de soins globale, holistique, dans laquelle corps et esprit œuvrent ensemble. Elle fait partie du patrimoine de la médecine traditionnelle chinoise.

Le Qi Gong est un travail sur le souffle, l'énergie et la vitalité qui utilise des méthodes définies pour combiner l'harmonie du corps, de l'âme et de l'esprit. Il favorise le bon écoulement du Qi (souffle, énergie, vitalité), augmente les capacités intellectuelles et prolonge la vie. La pratique quotidienne permet de retrouver ou de conserver l'équilibre indispensable à une vie harmonieuse sur tous les plans : spirituel, psychique et physique

Le Qi Gong est composé d'un ensemble d'exercices qui conjuguent, mouvements lents, prise de conscience de notre véritable centre potentiel, méthodes de respiration et de circulation du souffle et moments de méditation. Le Qi Gong, véritable art de vivre, apprend à cultiver le "DAO" ou vertu, pour permettre de maintenir l'équilibre dans notre vie quotidienne.

PROGRAMME

- Enchaînement du Qi Gong « les 18 mouvements du Tai Ji Qi Gong »
- 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 13 novembre 2027 à 8h45 au dimanche 14 novembre 2027 à 16h45

LIEU

Le stage aura lieu à la Maison du Kleebach, 5 route du Kleebach 68140 Munster
Tél +33 (0) 3 89 77 75 00 - site internet - <https://www.maisondukleebach.org>

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

365 €, comprenant l'ensemble des cours, l'hébergement ainsi que les repas pendant toute la durée du stage. Une participation complémentaire de 15 € est demandée pour une chambre individuelle. Merci de préciser votre souhait au moment de l'inscription.

Attention : le nombre de chambres individuelles est limité.

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. Il enseigne depuis plus de vingt ans. Il est le successeur de maître CHEN LIANG CHAO.

✂.....

BULLETIN D'INSCRIPTION

Nom :Prénom :

Adresse :

Tél :E MAIL

désire m'inscrire au stage de Qi Gong " Les 18 mouvements du Tai Ji Qi Gong " du 13 au 14 novembre 2027

Prix du stage (comprenant cours + repas + hébergement) = 365€

Place retenue selon l'ordre des inscriptions avec envoi d'arrhes de 90€ (non remboursé après le 25 octobre 2027, quel qu'en soit le motif). Chèque au nom de Song ARUN

Dès 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 email : songarun3@gmail.com

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