

STAGE de Qi GONG

les 18 mouvements du Tai Ji-Qi Gong (Shi ba shi)

Les 14 et 15 novembre 2020

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 14 novembre 2020 à 8h45 au dimanche 15 novembre 2020 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	320€ (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. 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 14 au 15 novembre 2020

Prix du stage (comprenant cours + repas + hébergement) = 320€

Place retenue selon l'ordre des inscriptions avec envoi d'arrhes de 65€ (non remboursés après le 5/11/2020)

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

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