

YOURTAO - SAISON 2024 / 2025 – Stages de Qi Gong

LE QI GONG DU BATON :

Le Qi Gong du bâton est une série de 8 mouvements, pratiquée avec un bâton d'environ 120 cm.

La pratique se base sur l'harmonisation Yin / Yang de l'organisme. Le bâton devient le prolongement du corps dans ce Qi Gong qui vise à préserver la santé, par le biais de mouvements d'équilibrage du corps.

Seront favorisés les mouvements circulaires qui viennent étirer le corps, les mouvements de balanciers pour conduire le Qi (L'énergie). Ainsi nous favoriserons la coordination, le bon équilibre du corps et la bonne gestion de l'orientation dans l'espace.

Cet apprentissage se déroule sur 3 modules de 3h, les samedis après-midi de 14H à 17H :

Samedi 16 novembre et 14 décembre 2024 et samedi 11 janvier 2025.

Le cout est de 90 euros, réglable à l'avance par chèque, via le coupon d'inscription ci-dessous.

LES 13 LUOHAN :

Le Qi Gong des 13 mouvements Luohan a été conçu il y a environ 1500 ans par les moines guerriers des temples Shaolin en Chine.

Ce Qi Gong travaille le développement de l'énergie défensive et protectrice du corps « Wei Qi », pour accroître la vitalité tout en stimulant le système immunitaire, notamment via l'énergie du foie.

Ce Qi Gong renforce le corps dans sa globalité et a pour buts d'améliorer la circulation sanguine et de lutter contre les attaques extérieures telles que les virus, le froid, le vent, l'humidité etc ...

Cet apprentissage se déroule sur 4 modules de 3h, les samedis après-midi de 14H à 17H :

Samedi 1^{er} février, 1^{er} mars, 5 avril et 17 mai 2025.

Le cout est de 120 euros, réglable à l'avance par chèque, via le coupon d'inscription ci-dessous.

COUPON D'INSCRIPTION

NOM :

PRENOM :

TEL :

MAIL :

Participe au(x) stage(s) :

- Qi Gong du bâton – 3 modules (joindre chèque de 90€ à l'ordre de Virginie SAËZ)**
- Qi Gong des 13 Luohan – 4 modules (joindre chèque de 120€ à l'ordre de Virginie SAËZ)**

à envoyer à : YOURTAO, 6 le Gastonnet, 56240 INGUINIEL