

# Matinée de pratique énergétique

Dimanche 19 novembre de 10h00-12h45

Salle de Danse de la Caillaudière, rue de Ponchapt - Boigny-sur-Bionne

## La Grue : Symbole de la sagesse et de la longévité

La Grue est un des oiseaux les plus appréciés en Chine. Avec le phénix, il est très présent dans les légendes et peintures chinoises. La Grue symbolise en Chine la longévité. Elle est aussi symbole de sagesse et d'élévation de l'esprit dans la culture chinoise.

Ses mouvements amples, lents et ouverts sont très gracieux. La Grue est associée à l'organe poumon en énergétique chinoise. Les mouvements des exercices développent la capacité respiratoire et mobilisent l'énergie.

## Le Vol de la Grue

Qi Gong de l'Automne



## Programme

- ☯ **Eveil matinal** : pour activer la circulation de l'énergie vitale
- ☯ **Liu Yin Gong** : Qi Gong des 6 sons curatifs « poumon »
- ☯ **Wu Qin Xi** : Qi Gong des 5 animaux – la Grue
- ☯ **Les 4 Animaux divins** : la Licorne
- ☯ **Exercices complémentaires** en correspondance avec la saison



### COUPON D'INSCRIPTION au stage de Qi Gong du 19/11/2017

Inscriptions par ordre d'arrivée - **places limitées**

Mlle  Mme  M. NOM..... Prénom .....

Date de naissance..... Adresse .....

Code/Ville ..... Téléphone .....

Email .....@.....

**25€** participants des cours hebdomadaires 2017/18       **30€** personnes extérieures

**Inscription préalable** à retourner avec votre règlement **pour mardi 14 novembre** à : La Voie du Mouvement, 3 Allée Clément Ader, 45800 St-Jean de Braye. **Le jour du stage** : rdv à 9h45.

**Inscription possible sur place** : **Contactez-nous la veille** pour connaître la disponibilité des places  
☎ 06.73.18.25.08.

*Le remboursement n'est plus possible après inscription. Nous déclinons toute responsabilité en cas de vol ou de détérioration des objets personnels sur le lieu du stage (vestiaire, salle...).*

**Je confirme avoir pris connaissance de toutes les informations ci-dessus et atteste ne pas avoir de contre-indication à la pratique du Qi Gong** (« gymnastique chinoise de santé »).

**Fait à** ..... **le** ..... **Signature**