

# Stage de Qi Gong, gymnastique chinoise de santé

**Samedi 2 juin 2018**

**Horaires : 9h30-12h00**

**Lieu : Collège Jean Macé, 23 rue Edouard Vaillant, 69100 Villeurbanne**

## Qi Gong pratique saisonnière Thématique : l'été

### *Délier le corps, se détendre, renforcer la vitalité*

En énergétique chinoise, l'été marque un temps d'expansion maximale de l'énergie.

**La 1ère partie** du stage nous permettra de d'é-tirer le corps et ses méridiens associés par des mouvements adaptés : dos, lombaires, ...

**Le 2<sup>nde</sup> partie** sera orientée sur des pratiques en lien avec la saisonnalité et avec les zones du corps concernées : centre médian, méridiens cœur / intestin grêle, triple réchauffeur / maître cœur.



### **Programme**

**Eveil énergétique, qi gong des sons Liu Yin Gong, le singe du jeu des 5 animaux, exercices complémentaires.**

**Principes techniques du Qi Gong dans notre enseignement.**

**Stage ouvert à tous.**

**Intervenant : Nicolas Favier, éducateur sportif D.E. enseignant de Qi Gong et de Tai Chi depuis 2004**

Renseignements ☎ 06.79.39.13.59

**www.lavoiedumouvement.net**



# Renseignements pratiques & bulletin d'inscription

**Stage Qi Gong samedi 02 juin 2018 - 9h30-12h00**

**Rendez-vous : 10 minutes avant le début du stage**

*Prévoir une tenue ample et confortable, des chaussures fermées et souples et de quoi vous désaltérer*

**Places limitées : inscription préalable nécessaire par courrier**

**Date limite d'inscription jeudi 31/05/2018 – sauf si complet avant cette date – les inscriptions sont enregistrées par ordre d'arrivée à réception du bulletin d'inscription et du règlement.**

**Je m'inscris au stage de Qi Gong du 02 juin 2018 et joins un chèque de  
(un bulletin d'inscription par personne)**

- 26€ participants des cours hebdomadaires la voie du Mouvement 2017/2018  
 31€ non membres de « la Voie du Mouvement »

**NOM** ..... **Prénom**.....

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

**Code postal** ..... **Ville** .....

**EMAIL** ..... **Tel.** .....

Merci d'envoyer ce coupon dûment rempli à La voie du Mouvement, 100 cours Lafayette, allée H, 69003 Lyon accompagné de votre règlement par chèque bancaire à l'ordre de « la Voie du Mouvement ».

Aucun remboursement ne sera possible pour tout désistement à partir du 31/05/2018. Merci de votre compréhension. Nous déclinons toute responsabilité en cas de vol ou de détérioration des objets personnels sur le lieu du stage.

**J'ai pris connaissance des informations et conditions d'inscription ci-dessus et les accepte.**

**Je confirme ne pas avoir de contre-indication à la pratique du Qi Gong**

Lieu, date

Signature