

Stage de Qi Gong

Gymnastique chinoise de santé

Samedi 19 janvier

Pratique saisonnière : l'hiver

Délier le corps, se détendre, renforcer la vitalité



气功

Horaires : 09h30 à 12h00

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

Renseignements ☎ 06.79.39.13.59

www.lavoiedumouvement.net



Objectifs

En énergétique chinoise, l'hiver marque un temps de repli de l'énergie dans les profondeurs, d'intériorisation et de concentration.

Cette demi-journée de stage sera l'occasion de pratiquer le Qi Gong par le biais d'un enseignement clair et structuré, en groupe et dans un cadre convivial, tout en restant en adéquation avec les fondamentaux inhérents à notre enseignement du Qi Gong.

Elle permettra de développer et de faire progresser sa pratique par un enseignement varié, à l'image des multiples facettes du Qi Gong.

Pour qui ?

Ce stage est ouvert à tous, débutants et pratiquants.

Programme

La 1^{ère} partie du stage viendra délier le corps et stimuler l'énergie (Qi) dans les méridiens associés par des mouvements adaptés : dos, lombaires, ...

Le 2nde partie sera orientée sur des pratiques en lien avec la saison hiver.

- San Tiao : les 3 régulations
- Eveil énergétique
- Qi Gong des sons
- La tortue des 4 animaux divins
- Exercices complémentaires
- Principes techniques de notre enseignement

L'enseignant



Nicolas Favier a débuté la pratique du Qi Gong et du Tai Chi en 2000.

Il étudie et approfondit différents styles et méthodes : wai dan et nei dan qi gong, Yang Sheng Da Cheng Quan, Taiji Zhang, méditation, ...

Pour le Tai Chi Chuan, il suit, par l'intermédiaire de son enseignant Bruno Rogissart, l'enseignement de la famille Yang, au plus proche de ses origines.

Il enseigne depuis 2004 à différents publics et est titulaire d'un diplôme d'état **D.E. JEPS arts énergétiques chinois.**

Bulletin d'inscription au stage de Qi Gong

Samedi 19 janvier 2019

09h30-12h00

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 nécessaire par courrier ou auprès de votre enseignant.

Date limite d'inscription jeudi 17/01/2019 – sauf si complet avant cette date – les inscriptions sont enregistrées par ordre d'arrivée à réception du bulletin d'inscription et du règlement.

1 bulletin par personne

NOM _____ Prénom _____

Date de naissance _____ Adresse _____

Code postal _____ VILLE _____

EMAIL _____ Tél. _____

(majuscules svp)

Veuillez cocher la case correspondant au stage et tarif vous concernant	TARIF MEMBRES 2018/19 <i>= participants aux cours hebdomadaires de La Voie du Mouvement</i>	TARIF NON-MEMBRES
<i>Samedi Qi Gong</i>	<input type="checkbox"/> 26 €	<input type="checkbox"/> 31 €

Merci d'envoyer ce coupon dûment rempli pour le jeudi 17/01/2019 au plus tard 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 17/01/2019. 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