



SPORT EVOLUTION ARTS ENERGETIQUES

STAGE de QI GONG

Dimanche 19 mai 2019 à LORMONT

Le jeu des Cinq Animaux « *Wu Qin Xi* »

Wu = 5 Qin = animaux Xi = jeu

C'est un Qi Gong très ancien développé par HUA TUO, médecin sous la dynastie des HAN (25-220 après J-C). Il s'agit d'imiter les actions des animaux, basées sur leurs habitudes, afin de stimuler les fonctions de nos Cinq principaux Organes que sont en résumé :

- **Le Tigre** : travailler sur le contracté/relâché, sur la force dans les tendons, sur le regard pour stimuler le Foie.
- **Le Cerf** : travailler sur l'aisance, la fluidité, sur l'enroulement de la colonne, sur la torsion de la colonne pour stimuler les Reins.
- **L'Ours** : travailler sur le massage des viscères associé à la respiration, sur le lien avec la Terre pour stimuler la Rate-Pancréas.
- **Le Singe** : travailler sur le massage du Cœur, sur la vitesse, l'amplitude et la respiration pour stimuler le Cœur.
- **L'Oiseau** : travailler sur l'ouverture de la cage thoracique, sur la respiration, sur le relâché de chaque articulation des membres supérieurs pour stimuler les Poumons.

Le Qi Gong présenté ici est la forme la plus récente développé par "L'association pour le Qi Gong de santé de Chine".

Pour chaque animal, 2 Postures ou 2 Pas sont étudiés

Stage les 5 Animaux 19 mai 2019 Tarifs : 30€ Horaires : 9h30 à 12h30

Lieu du stage : Lieu du stage : **Pole éducatif Romain Roland, salle polyvalente** 1er étage, 22 boulevard Odilon Redon 33310 LORMONT

Inscription : Envoyer le bulletin ci-dessous ou contacter Dominique Brun au 06.80.02.73.98 ou par email : domqigong33@gmail.com

NOM..... PRENOM

ADRESSE.....

CODE POSTAL..... VILLE.....

TEL.....EMAIL.....

Date

Signature