

STAGE de QI GONG « NEI YANG GONG »



Le dimanche 13 Janvier 2019 A LORMONT

***Le Qi Gong pour nourrir l'intérieur** cette méthode de Qi Gong est médicale, elle a été développée par Maître Liu GUI ZHEN dans les années 50. Ce Maître a fondé le premier centre National de Qi Gong médical de Chine à Beidaihe avec le ministère de la santé. Des milliers de malades ont été soignés par cette méthode.*

La deuxième méthode avec une respiration dite dure.

Nei Yang Gong 2eme partie

premier mouvement : soutenir le ciel et s'appuyer sur la terre

Ce mouvement régularise le Triple Réchauffeur et fait circuler l'énergie.

deuxièmes mouvement : le vieil arbre enchevêtre ses racines

Excellent exercice également qui étire la région lombaire. Très utile aussi dans la pratique des arts martiaux.

troisième mouvement : tirer le tigre en se tournant

De nouveau, rotation de la colonne vertébrale. Cet exercice prévient des douleurs de la région lombaire, renforce la capacité pulmonaire et masse intensément les viscères internes.

quatrième mouvement : courir après la lune et le soleil

Ce mouvement assouplit la colonne vertébrale et renforce les lombaires.

cinquième mouvement : étirer les colonnes célestes

Excellent exercice car on agit sur la colonne vertébrale cette fois ci sur le plan latéral. Il régularise ainsi tout le système nerveux.

sixième mouvement : le coq d'or est debout sur une seule patte

Dernier mouvement de relaxation qui ramène toute l'énergie au Dan tian (point situé 3 cm sous le nombril).

Votre professeur, Dominique Brun est diplômé QI GONG de la fédération « FEQGAE UNION PRO »

Stage du Dimanche 13 Janvier 2019

- Tarif : 30 euros Horaires : 9 h 30 à 12h 30

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

.....
Bulletin à: Envoyer à: **Sport Evolution Arts Energétiques** Résidence du Château d'eau, Apt 32 - 2, rue du Général Delestraint - 33310 Lormont

NOM PRENOM

ADRESSE.....

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

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

Stage du **dimanche 13 janvier 19** je joins un chèque de 20 euros d'acompte à l'ordre de **Sport Evolution Arts Energétiques**