



Sport Evolution Arts Energétiques

# Le Dimanche 21 JUIN 2020

## Stage à Lormont

### « Wu Qin Xi »

## LES CINQ ANIMAUX & LES 5 ANIMAUX SPONTANES

Le Qi Gong des 5 animaux trouve son origine, il y a plus de mille ans sous la dynastie Han. Cette technique a été mise au point par le maître HUA TUO. Les cinq animaux observés et transposés à l'homme sont : l'ours, le tigre, le cerf, le singe et la grue. En rapport au cinq éléments. Ils permettent de travailler le corps dans sa globalité.

Le Qi Gong spontané a pour principe de laisser s'exprimer le corps de façon instinctif après une approche de visualisation et une respiration guidée, appropriée. Le Qi Gong Spontané est une technique très intéressante pour disperser l'énergie perverse par le mouvement quel qu'il soit. Le but est d'amener le corps en mouvement sans la réflexion souvent porteuse de restrictions et de cloisonnement de notre être.

**Proposé par Dominique Brun diplômé de la fédération des enseignants de Qi Gong « FEQGAE union Pro »**

**Participation : 50 € Horaires : 9 h 30 à 12 h 30 & 14 h à 17 h**

**Lieu du stage : Pole éducatif Paul Fort, salle polyvalente  
Rue des Primevères 33310 LORMONT**

Contactez Dominique Brun au 06.80.02.73.98 ou par email : [domqigong33@gmail.com](mailto:domqigong33@gmail.com)

Ou Envoyer le bulletin ci-dessous 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.....

Inscription au stage de **dimanche 21 Juin 2020**

Je joins un chèque de 50 euros à l'ordre de **Sport Evolution Arts Energétiques**.



Date

# Sport Evolution Arts Energétiques

Signature