



Sport Evolution Arts Energétiques

Le Dimanche 21 JUIN 2020 Stage Qi Gong

LES CINQ ANIMAUX « Wu Qin Xi »

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 pour travailler sur le massage des viscères associé à la respiration, sur le lien avec la Terre pour stimuler la Rate-Pancréas.,

Le tigre pour travailler sur le contracté/relâché, sur la force dans les tendons, sur le regard pour stimuler le Foie.,

Le cerf pour travailler sur l'aisance, la fluidité et stimuler les Reins,

Le singe pour travailler la vitesse, l'amplitude et la respiration pour stimuler le Cœur

La grue pour travailler sur l'ouverture de la cage thoracique, la respiration, le relâché de chaque articulation des membres supérieurs pour stimuler les Poumons.

En rapport au cinq éléments. Ils permettent de travailler le corps dans sa globalité.

Proposé par Dominique Brun

Il est membre diplômé de la fédération des enseignants de Qi Gong

« FEQGAE union Pro »

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

Lieu du stage : Espace associatif du Grand Tressan

Rue Alain Resnais 33310 LORMONT

Contactez Dominique Brun au 06.80.02.73.98 ou email : 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 30 euros à l'ordre de **Sport Evolution Arts Energétiques**.

Date

Signature