



Sport Evolution Arts Energétiques

Dimanche 26 JUIN 2022  
Stage Qi Gong  
**LES CINQ ANIMAUX « WU QIN XI »**  
&  
**LES CINQ 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** 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.

**Nous appréhenderons dans l'après-midi une méthode pour permettre à chacun d'entrée en Qi Gong spontané dit des 5 animaux .....!**

Proposé par Dominique Brun 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 de pratique : communiqué ultérieurement**

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

Ou Envoyer le bulletin ci-dessous à **Sport Evolution Arts Energétiques**

Résidence Bétailhe 6 rue Pablo Neruda, appt 17 Artigues près Bordeaux

---

NOM.....PRENOM.....

ADRESSE.....

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

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

Inscription au stage de **dimanche 26 Juin 2022** Je joins un chèque de 30 euros à l'ordre de **Sport Evolution Arts Energétiques**.

Date

Signature