



## Sport Evolution Arts Energétiques

# STAGE D'INITIATION QI GONG

SAMEDI 11 DECEMBRE 2021  
À Bordeaux CAUDERAN

### Au Programme

- **1) APPROCHE POSTURALE DE BASE & LA RESPIRATION**

Les 18 points clés et une respiration abdominal

- **2) L'AUTO-MASSAGE POUR GARGER LA SANTE**

Masser le visage et les portes des 5 organes - masser les méridiens du Crâne - masser les portes du vent -masser équilibrer le Yin Yang - masser stimuler les poumons le Foie - masser les membres dans le sens de circulation du Qi - masser le Dan Tian (le bas ventre) - masser Ming Men les portes de la vie (Les reins) - Stimuler Lao Gong.

- **3) LES MOUVEMENTS DE BASE DU DAO YIN (1er partie)**

- 1) le ciel et la terre se croisent ; 2) Tirer l'énergie en ouvrant et en fermant ; 3) Le Yin et le Yang communiquent ;
- 4) L'énergie retourne au centre ; 5) Pousser la montagne ; 6) Les mains jouent du luth ; 7) Le vent du printemps fait bouger les branches du saule pleureur ; 8) Le bouddha des mille mains ; 9) Couper l'arbre en le poussant

- **4) RENFORCER TONIFIER L'ENERGIE ORIGINELLE**

1) Chercher l'horizon en arrière ; 2) Accueillir le lever du soleil ; 3) Chercher le soleil dans la mer ; 4) l'eau avance en suivant la vague ; 5) réveiller le feu de la porte de la vie ;

Votre professeur, Dominique Brun est membre diplômé de la fédération « Qi Gong UNION PRO »  
Il Pratique les arts énergétiques depuis plus de 20 ans et donne des cours de Qi Gong hebdomadaires sur Bordeaux, Cub et sa région pour l'association depuis plus de 15 ans.

Stage dimanche 11 décembre 2021 **Tarif : 30 €** Horaires : 9 h 00 à 12 h 00

**Lieu du stage : LA CHARTEUSE SAINT ANDRE**, 198 av. du maréchal de l'atré de tassigny 194, 33200 Bx cauderan

Inscription : Envoyer le bulletin ci-dessous ou contacter Dominique Brun au 06.80.02.73.98 ou par Email : [domqiqong33@gmail.com](mailto:domqiqong33@gmail.com)

.....  
**Bulletin d'inscription** Envoyer à

Sport Evolution Arts Energétiques 6 rue Pablo Neruda, Apt 17 ARTIGUES PRES BORDEAUX 33370

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

ADRESSE.....

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

Cocher pour le Stage du **samedi 11 décembre 21**  je joins un chèque de ..... euros à l'ordre : Sport Evolution Arts Energétiques.

Date

Signature