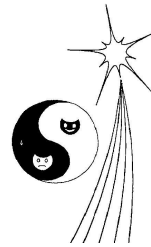


QI GONG 34

Académie d'Arts énergétiques chinois

L'Étoile Filante - 150, rue de Malbosc - 34080 - MONTPELLIER

JIJY GAL - 06 81 75 73 10



Stages saisons tous niveaux

Professeur : JIJY GAL diplômée de l'École nationale de Qi Gong de Pékin
et de la Fédération Française de Wushu et d'arts énergétiques chinois (agrée JS)

Dans la chronobiologie chinoise à chaque saison correspondent un élément, un organe, une émotion, une couleur, un son, une saveur... Des exercices appropriés permettent d'éviter les désagréments des changements de saison et de conserver une bonne santé.

Programme : Théories de Médecine Traditionnelle Chinoise, Qi Gong, massages Tuina, Do In, Méditation

3^{ème} stage : QI GONG POUR LE PRINTEMPS 2009

du samedi 28 MARS à 10h au dimanche 29 MARS vers 17h

Village des Pescalunes à Agde (Hérault) - Possibilité d'arriver le vendredi a.m

L'énergie du foie (yin) et de la vésicule biliaire (yang) est primordiale au printemps.
Une bonne hygiène alimentaire est nécessaire pour chasser les toxines accumulées pendant l'hiver.

Le qi gong du printemps permet l'élimination non seulement de ces toxines
mais aussi des colères et des rancœurs qui nous polluent la vie.

Programme :

- ☯ Qi Gong et sons du foie et de la vésicule biliaire,
- ☯ théorie : étude de ces méridiens et des points shu du dos associés
- ☯ Énergie des arbres
- ☯ Qi Gong des yeux,
- ☯ Enchaînement de l'épée de la sagesse (apporter votre épée)
- ☯ Qi Gong associé au Tuina pour garder et monter l'énergie
- ☯ Massages Tuina, massages aux huiles essentielles pour le foie
- ☯ Énergie du jade (apporter votre jade)
- ☯ Méditation

Inscription urgente

Le stage suivant (ÉTÉ) aura lieu dans les Cévennes les 30 & 31 mai



TUINA : le sérieux n'empêche pas l'ambiance détendue
Et la bonne énergie !