

WORLD TAIJI QUAN AND QIGONG DAY 2025



QIGONG & ARCHERIE

SAMEDI 26 AVRIL 2025 À L'UNION.



www.5a-qigong.com

- Un programme basé sur la saveur de la pratique matinale : accompagner la montée du yang aux premières heures de la journée.
- Exceptionnel : une initiation au tir à l'arc par un (double) champion du monde !
- Un programme qui explore les complémentarités physiques et mentales entre le Daoyin Qigong et l'archerie. Une attention particulière sera portée sur les mouvements d'ouverture de la cage thoracique selon la méthode des « 3 hauteurs / 8 directions ».
- Une collaboration entre la MJC de l'Union et 5A QIGONG, à l'occasion de la journée mondiale du Qigong et du Taijiquan 2025

INTERVENANTS

- Qigong : Stéphane Trompé Baguenard. 3^{ème} duan Arts Énergétiques Chinois.
- Archerie : David Jackson. Double champion du monde 2019 de tir 3D en individuel et par équipe. <https://www.youtube.com/watch?v=SoJlwkih9Mk>

HORAIRES

- 7 :30-8 :45. Qigong 1 : Pratiques matinales.
8 :45-9 :45. Pause déjeuner partagé.
9 :45-10 :15. Qigong 2 : Préparation au tir.
10 :30-12h30. Initiation au tir à l'arc.

TARIF

65€. Couple/ Etudiants / adhérents MJC Union :-10%.

LIEU

Lac de St.Caprais et club de tir à l'arc à l'Union.

RESERVATIONS (mail ou téléphone)

- Avant le 19 avril. 20€ d'arrhes non remboursables.
- Un minimum de 6 personnes est nécessaire pour confirmer le stage.

Ouvert à tous. Nombre limité. Inscription obligatoire
06. 20. 94. 78. 93 + www.5a-qigong.com