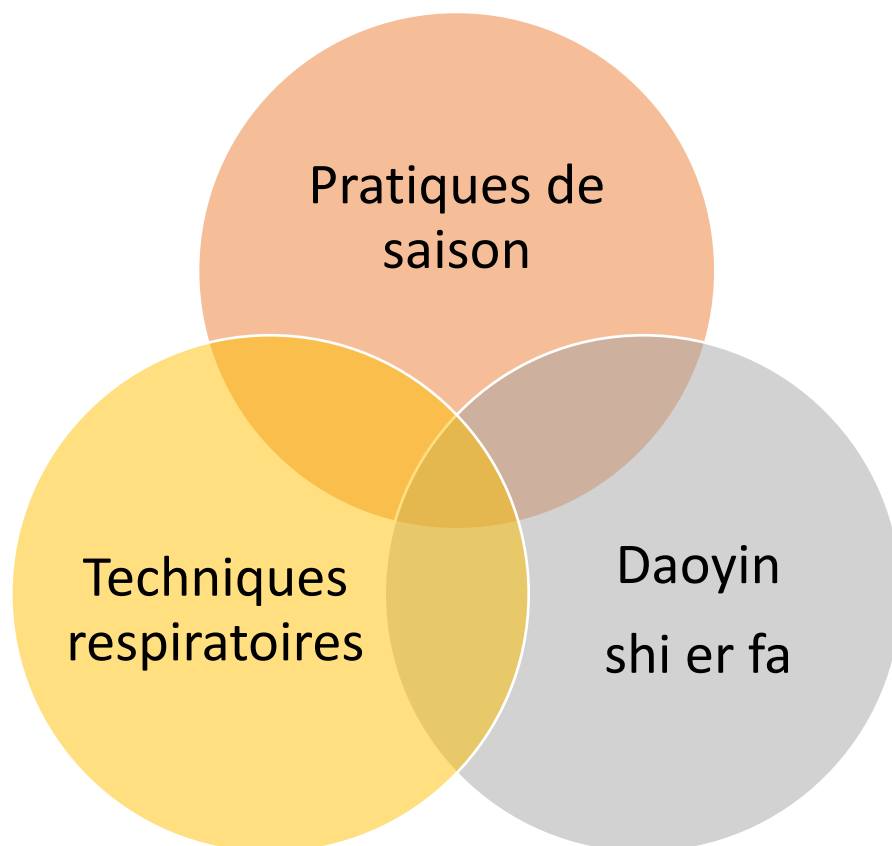


# QI GONG EN VISIO LE SAMEDI 10H-11H



Du 09 SEPTEMBRE   
au 02 DÉCEMBRE 2023.

# CYCLE «TRANCHER-LIBÉRER»



- o Pratiques de saisons : *poumon-gros intestin* et les méridiens correspondants.
- o La respiration comme moyen de régulation mentale et de détachement émotionnel.
- o 3 premiers mouvements du *Daoyin shi er fa*.

- o Les samedis de 10h à 11h en visio.
- o Un cycle complet de 9 séances (10h) en 4 mois.
- o Première séance le 09 septembre/ dernière le 02 décembre 2023.

>Les dates : **09, 16, 23 et 30 septembre / 14 et 21 octobre / 11 et 25 novembre/ 09 décembre**

Séance du 09.12 : 2 heures (10h-12h) en présence (Dojo clair Matin à St.Jean).

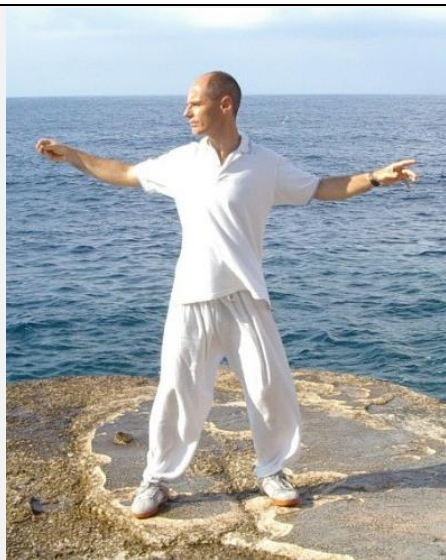
>Un programme avec une double compétence :

-*Pour les personnes inscrites à une séance hebdomadaire en présentiel* : dans un contexte différent (maison vs. salle), le supplément qui optimise votre apprentissage et la qualité de votre pratique.

-*Pour les personnes ne suivant que ce cycle* : la formule « facilité-régularité » pour l'entretien de votre confort physique et mental.

>Cycle complet : 100€. Réduction de 10% pour les personnes inscrites à un cours en présentiel. Paiement par virement bancaire (RIB). Vous recevrez ensuite le lien zoom pour vous connecter. Possibilité de suivi personnalisé par vidéo. Nombre de personnes limité (12).

>Si une séance ne peut avoir lieu pour une raison quelconque (inclus : technique) du fait de l'organisateur, elle sera reportée. Un nombre minimum de 6 personnes inscrites est nécessaire pour débiter le cycle.



**L'intervenant : Stéphane TROMPE BAGUENARD**

Pratiquant de Qigong depuis 1987 et enseignant diplômé à Toulouse depuis 1995.

Titulaire d'un 3<sup>ème</sup> duan AEC (FFAEMC).

Après un parcours classique par le Wushu, le Taijiquan et la médecine traditionnelle chinoise, il créé le premier club français de Roliball en 2010. Membre de la Fédération Française des Arts Energétiques et Martiaux Chinois (FFAEMC), et de la World Federation of Chinese Medicine Societies (WWFCMS).

Le cuisinier Ding est l'un de ses inspirateurs, et la nature de sa pratique est décrite au chapitre II.4 des Entretiens...



06.20.94.78.93 / [5animaux@neuf.fr](mailto:5animaux@neuf.fr)

[www.5a-qigong.com](http://www.5a-qigong.com)