

QI GONG ~~E~~TE 2022

SESSIONS MATINALES



> 01, 02, 03 juillet

> 26, 27, 28 août

Association 5 ANIMAUX 06. 20. 94. 78. 93 离

Arts Énergétiques Chinois. Depuis 1995. Adhérent FAEMC. Agrément Jeunesse & Sports

www.5a-qigong.com

SESSIONS MATINALES



QIGONG QIU 2022

- Un programme basé sur la saveur de la pratique matinale : accompagner la montée du yang aux premières heures de la journée.
- Des formations intensives et courtes : 12h en trois matinées successives.
- Deux programmes complémentaires en début et fin d'été, couvrant le spectre d'action du daoyin qigong : des organes au soleil, de l'interne profond à l'externe lointain...

1 > 01, 02, 03 juillet

Thèmes :

- Connecter aux sources externes du souffle (planète Terre, étoile Soleil, ...)
- Taiji Qigong Qiu (Taiji qigong avec un ballon) : dites adieu à votre mal de dos !
- Focus saison : le Cœur.

Horaires

6 :30-8 :00 (1:30). Souffle externe

Pause 8 :00-9 :30

9 :30-11 :00 (1:30). Taiji Qigong Qiu

Pause 11 :00-11 :30

11 :30-12 :30 (1:00). Le Cœur



2 > 26, 27, 28 août

Thèmes :

- Liu yin gong (les six sons curatifs) : réguler les organes par des mouvements, des visualisations et l'émission de sons spécifiques. Un classique ultra efficace !
- Sourire intérieur : la méthode complète pour une communication effective et positive avec les organes. Complément naturel des six sons curatifs.
- Focus saison : le Poumon et la respiration.

Horaires

8 :00-9 :30 (1 :30)

Pause 9 :30-10 :15

10 :15- 11 :15 (1 :00)

Pause 11 :15-11 :30

11 :30-13 :00 (1 :30)

TARIF

Chaque session : 170€. Les deux : 320€. Couple : -10%.

Chaque session est indépendante de l'autre.

Session 1 : petit déjeuner partagé. Amener un ballon de basket taille 5.

LIEU

Dojo de St Jean.

Lac de St Jean et parc de Malpagat à l'Union.

RESERVATIONS (mail ou téléphone)

Session 1 : avant le 25 juin/ Session 2 : avant le 20 août. Le + tôt le mieux...

Un minimum de 5 personnes est nécessaire pour confirmer la session.



Été 2022 : une seule fois