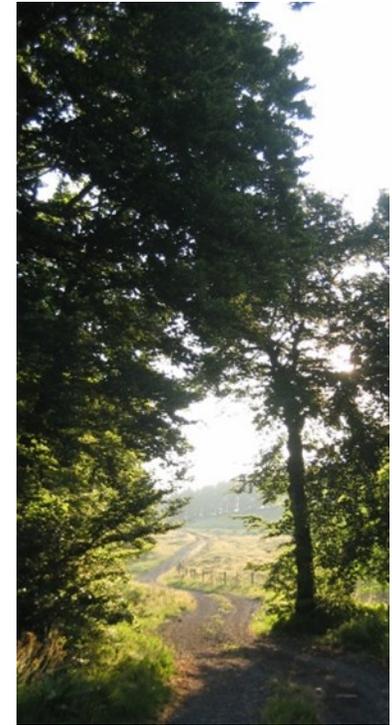


STAGE QI GONG DANS
L'AUBRAC



OUVERT A TOUS

LA BANNIERE DE MA WANG DUI
A
STURCIZE

DU 14 AU 18 JUILLET 2014

Qu'est-ce que le Qi Gong ?

氣 Qi signifie: Energie, Souffle

功 Gong signifie: Travail, maîtrise, discipline

Le Qi Gong est une gymnastique énergétique qui fait partie de la Médecine Traditionnelle Chinoise. Il regroupe un ensemble de mouvements, postures, marches, combiné à des respirations et des concentrations spécifiques.

La maîtrise de ces exercices permet d'accroître l'énergie vitale. Elle augmente la circulation énergétique et sanguine dans le corps et la véhicule à travers les méridiens. Elle renforce le système immunitaire et optimise les différentes fonctions de l'organisme. Elle apporte de la détente, développe la concentration, l'enracinement et la confiance en soi. Sa pratique remonte à plusieurs milliers d'années.

Liu Dong dit que le Qi Gong c'est « l'art d'accorder l'énergie du corps humain avec l'énergie de l'univers » ou plus simplement « être en harmonie avec la nature » (Lao Tzeu).

Lieu:

Saint Urcize (1100-1400m), situé au cœur de l'Aubrac territoire préservé et authentique, est un lieu idéal pour cela. Vous y trouverez à un accueil chaleureux et convivial.

Pour la pratique de la Bannière de Ma Wang Dui, nous irons de par les chemins, et nos pas sauront nous emmener là où il faut pour nous sentir bien.

En cas de pluie, une salle sera à notre disposition.

Stage animé par :

Denise Tixier : diplômée de la Fédération Européenne de Qi Gong et Arts Energétiques, certifiée par la fédération EPMM Sport pour tous, diplômée d'acupuncture de l'Institut Shao Yang de Médecine Traditionnelle Chinoise. n° siret : 52808 18 13000 16

Pour tous renseignements complémentaires n'hésitez pas à me contacter :

Tél : 06 62 12 24 70 mail : denise.tixier@orange.fr

MAWANGDUI DAOYIN SHU

Ou

LA BANNIERE DE MA WANG DUI



La Bannière de Ma Wang Dui est une pièce de soie découverte en 1973 dans le tombeau de la Noble Dame Xin Zhui de Dai décédée en 168 avant notre ère.

Cette bannière représente 44 personnages pratiquant des exercices physiques. Elle a donné lieu à de nombreuses interprétations. Celle que nous étudierons est la forme officielle, élaborée par un collectif de chercheurs dirigé par l'éminent praticien de Qi Gong et d'arts martiaux Qiu Pi Xiang.

J'ai reçu l'enseignement de ce Qi Gong par le Pr Niu, lui-même collaborateur de Qiu Pi Xiang.

Ce Qi Gong provient de 17 des illustrations et propose 12 mouvements chacun répétés deux fois. Ils ont pour but de

- Faire circuler l'énergie dans les 12 méridiens
- Stimuler les organes et les articulations
- Améliorer la souplesse et évacuer les douleurs physiques
- Harmoniser le corps et l'esprit

Ce Qi Gong est accessible à tous.

Tarifs :

Stage : 250 euros hors hébergement

Hébergement : Plusieurs possibilités s'offrent à vous : Hôtel Remise (04 71 23 20 02), chambres d'hôtes (04 71 23 21 39), gîte communal, camping: rens. Mairie : 04 71 23 21 39 ou 06 87 69 55 19 ou sainturcize.fr ou encore sainturcize.pageperso-orange.fr



Fiche d'inscription
Stage Qi Gong à Saint Urcize
Du 14 au 18 juillet 2014

Nom :

Prénom :

Adresse :

Tél :

Mail :

Pour valider votre inscription merci de joindre un chèque d'acompte de la moitié du prix du stage à Denise Tixier, 50 Rue Ampère, 69450 Saint Cyr au Mont d'Or.

N'oubliez pas de réserver votre hébergement dès votre inscription.

