

STAGE DE QI GONG MAWANGDUI DAOYIN SHU

OU

LA BANNIERE DE MA WANG DUI



SAINT CYR AU MONT D'OR

Du 6 au 10 juillet 2015
de 9 h à 12 h et de 15 h à 18 h

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.

Tarif: 300 euros

Repas préparés par « Cuisine vagabonde » : 15 € de 6 à 9 personnes ; 12 € à partir de 10 personnes

Hébergements possibles à proximité (chambres d'hôtes, gîtes, hôtels)

Enseignante :

Denise Tixier, formée en Qi Gong par Maître Yang Yi Bin et à l'Institut Européen de Qi Gong fondé par Yves Réquena est 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.

Renseignements et inscriptions : 06 62 12 24 70 - denise.tixier@orange.fr