



ARTS MARTIAUX
et
ARTS TRADITIONNELS CHINOIS

STAGES DE QI GONG avec MAITRE SUN FA



Deux stages de Qi gong sont proposés, reflétant deux aspects de cette pratique

*** Samedi 2 décembre, 15h-17h30 : Qi Gong bouddhiste des 18 arhats**

Cet qi gong a pour objectif de renforcer les capacités physiques, la résistance, la souplesse, de tonifier l'énergie interne et d'atteindre la sérénité. Il était pratiqué par les moines Shaolin pour être prêts au combat.

*** Dimanche 2 juin, 14h30-17h00 : Qi gong des 8 pièces de brocart**

Cet enchaînement est un des grands classiques des exercices de santé. Ces 8 mouvements simples à mémoriser visent à fortifier les organes et les fonctions physiologiques. Ils renforcent l'équilibre physique et mental, activent et rééquilibrent la circulation de l'énergie interne .

Lieu : **Gymnase CRILLON**, 27 rue Crillon, Lyon 6, M° Foch/Massena

Coût : 69 € le stage

L'association se réserve le droit d'annuler le cours si le nombre de participants est insuffisant.

S'inscrire au moins 1 semaine avant le stage. Pour cela : remplir le document « inscription pour les stages » sur notre site, verser la ½ du montant du stage, au nom de M. SUN à envoyer au siège de l'association.

Pour tout renseignement : academietianlong@gmail.com ou 06 67 41 65 29