



ARTS MARTIAUX  
et  
ARTS TRADITIONNELS CHINOIS

## STAGES DE QI GONG avec MAITRE SUN FA



Deux stages de Qi gong sont proposés, s'accordant à tout niveau de pratique.

**\* Dimanche 24 novembre, 14h-16h30 : Qi Gong parfumé**

Ce Qi Gong, consistant en mouvements simples, ouvrent la cage thoracique, stimulent les organes internes et les principales fonctions corporelles tout en apaisant le mental. Les exercices répétés 36 fois activent les échanges cellulaires et épurent l'organisme, d'où le nom de qi gong parfumé.

**\* Dimanche 15 juin, 14h-16h30 : 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 : 70€ 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, 2 rue Royale Lyon1.

**Pour tout renseignement : [academietianlong@gmail.com](mailto:academietianlong@gmail.com) ou 06 67 41 65 29**