



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 30 novembre, 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 .

*** Dimanche 25 janvier, 14h-16h30 : Bagua Qi gong – l'OURS**

Le bagua Qi Gong est une forme qui s'inspire de 8 animaux pour symboliser 8 manières de mobiliser l'énergie. L'OURS prend le Qi de la Terre, des racines. Il recrute l'énergie de la rate

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

Coût : 72€ 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. Ou s'inscrire par le biais du site HelloAsso.

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