

# ÉNERGIE ET DÉTENTE

Stage de 1, 2, 3 ou 4 journées de 5 heures  
organisé par WU XING DAO, Marcq-en-Baroeul.



## QUAND ?

**Les Dimanches : 28/11/2021 , 30/01/2022, 27/02/2022, 03/04/2022,**

Les journées ayant une cohérence d'ensemble, il est conseillé de s'engager pour tout le cursus. Il reste cependant possible de ne participer qu'à une ou plusieurs séances (voir avec l'animatrice).

Horaires : 10h-12h30 et 14h-16h30 ; accueil des participants : 9h45.

## POUR QUI ?

Le stage s'adresse à tous ceux qui veulent ressentir les vertus du qi gong sans pouvoir s'engager dans un cours hebdomadaire ou qui veulent compléter leur expérience avec la pratique de ba duan jin et du do-in.

## POURQUOI ?

Faciliter la circulation de l'énergie, apporter détente et bien-être, améliorer l'ancrage et la fluidité du mouvement.

## QUOI ?

- ba duan jin (les 8 pièces de brocart), forme de base du qi gong de santé.

Le qi gong est une discipline chinoise favorisant la circulation énergétique, basée sur une mobilisation douce de l'ensemble du corps.

- le do-in est un ensemble de techniques d'auto-massage régénérant.

## OÙ ?

WU XING DAO 21 rue de la briqueterie à Marcq-en-Baroeul.

Coordonnées GPS : N 50° 40' 4,01'' et E 3° 4' 45,74''

## AVEC QUI ?

Animatrice : Anne MOUQUET, 3ème duan de qi gong.

Tél: 06 71 40 57 18 Mail : [annemouquet103@gmail.com](mailto:annemouquet103@gmail.com)

Groupe limité à 10 participants.

## MODALITÉS ?

Inscription préalable obligatoire auprès de l'animatrice, validée par le paiement : 40 euros / jour ou 150 euros / 4 jours.