



Mini Stages de Qi Gong

6 Samedis matins de 9h 30 à 12 h 30 à l'association «Wu Xing Dao»

Au 21 bis, rue de la Briqueterie à Marcq en Baroeul

Je vous propose de découvrir ou d'approfondir les Qi Gong suivants :

« **Daoyin Yangsheng Gong shi er Fa** » 12 Postures lentes et douces. Ce Qi Gong met l'accent sur la détente du corps et de l'esprit.

« **Wu Qin Xi** », **le jeu des cinq animaux**. 10 Postures physiques thématiques (2 par animal). Ce Qi Gong créé par Hua Tuo est basé sur l'imitation des postures et mouvements des animaux sauvages (Tigre, Cerf, Ours, Singe et Oiseau).

« **Da Wu** », **La grande danse**. 8 Postures gracieuses (avec + de déplacements). Ce Qi Gong met l'accent sur le fléchissement, l'étirement et la rotation des muscles et articulations du corps.

A travers ces exercices coordonnés à la respiration, vous contribuerez à faire circuler votre Qi afin de préserver votre santé. Les exercices sont accessibles à tous, débutants compris.

Anne. D, animatrice en Qi Gong

Pour tout renseignement, vous pouvez me joindre au : **06-66-63-15-18**

Dates

26 Novembre et 3 Décembre 2022 « Daoyin Yangsheng Gong Shi Er Fa »

7 Janvier et 4 Février 2023 « Wu Qin Xi »

11 Mars et 1 er Avril 2023 : « Da Wu »

Coût : **25 €/ Matinée**

Maximum 12 Personnes

Inscriptions sur place (lors des cours) ou contact téléphonique