



QI GONG

STAGE sous la direction de

Maître ZHANG Xiaoyan – 8^{ème} duan

Dimanche 5 mai 2024

de 10H à 12H30 et de 14H à 17H30

On parle beaucoup d'énergie dans la pratique des arts martiaux et énergétiques chinois, mais on ne peut sentir et utiliser cette énergie en ne répétant que les formes de Qi Gong dynamique, Taichichuan ou Kung Fu. En réalité, il faut s'y exercer spécifiquement.

Depuis toujours indissociable des arts martiaux chinois, les arts énergétiques taoïstes permettent d'absorber, transformer, concentrer l'énergie du ciel et de la terre dans le Dan Tian, pour renforcer son énergie vitale. Ainsi, en les pratiquant correctement, on améliore sa santé, ses défenses immunitaires, on ralentit son vieillissement et dans la pratique des arts martiaux, on ajoute cette dimension fondamentale sans laquelle la technique serait seulement une forme de gymnastique de santé impliquant le corps et l'esprit ou une technique de combat dans laquelle seuls les muscles et le mental seraient utilisés.

Je vous propose de découvrir, en une journée, une méthode idéale, simple et complète, pour s'entraîner à ces pratiques énergétiques. Ainsi, vous disposerez, après ce stage, d'un certain nombre d'outils que vous pourrez utiliser à votre convenance.

TOUS NIVEAUX

**Pour le stage,
munissez-vous d'une
grande serviette**

Lieu : **Gymnase ROSA PARKS**
2 rue du Moulin des Lapins – 75014 PARIS
Métro : Ligne 13 (station Pernety)

Tarifs : Adhérents de l'école : 50 euros
Extérieurs : 60 euros

Renseignements : 06 07 49 01 77



FICHE D'INSCRIPTION

Stage Maître ZHANG Xiaoyan

Dimanche 5 mai 2024

NOM ⁽¹⁾ :

PRENOM ⁽¹⁾ :

ADRESSE MAIL :@.....

(Uniquement pour les personnes extérieures à l'école qui souhaitent recevoir les informations de stages)

(1) à remplir en lettres capitales