



## STAGES de QI GONG 2020-2021

### « Tai Chi- Qi Gong de la Beauté et de l'harmonie »

Précédé du

### « Qi gong de l'ouverture et de l'étirement de Maître Zang Ming Liang »

**9 stages pour tous, quel que soit votre âge et votre condition physique, pratiquants assidus ou débutants... Nouvelle formule pour l'année 2020-2021**

Le *Tai Chi Qi Gong de la beauté et de l'harmonie* est un enchaînement composé de 18 mouvements visant à harmoniser nos trois corps : physique, énergétique et spirituel et ainsi retrouver l'unité en soi. La pratique constante de l'attention et de l'intention qu'exige cette discipline, développe notre capacité de présence et de conscience de soi tout en raffinant notre corps et notre esprit. Véritable méditation en mouvement, nous préservons ou retrouvons notre souplesse, renforçons nos muscles et tendons ainsi que notre système immunitaire ; enfin, le travail du souffle développe notre capacité respiratoire.

La beauté du geste dans la lenteur et la fluidité du mouvement en fait une pratique extrêmement agréable et bénéfique à tous points de vue tout en participant à une démarche d'élévation de la conscience.

Avant chaque séance, en guise de préparation à l'enchaînement et de réveil énergétique et musculaire, nous pratiquerons le *Qi Gong de l'ouverture et de l'étirement* de Maître Zang Ming Liang afin d'ouvrir nos canaux énergétiques, et étirer chaque partie de notre corps.

#### Nouvelle Formule de pratique des stages

Proposition **d'1 stage par mois en présentiel** à l'espace culturel de Vigoulet-Auzil. Programme de chaque stage : Découverte de 3 mouvements de l'enchaînement, revue des bases du Qi gong nécessaires à ceux-ci, réveil énergétique et méditation. Les mouvements appris lors des stages précédents sont revus et corrigés à chaque stage.

**Entre chaque stage**, je propose 2 cours d'1 heure via internet (Skype ou Zoom à définir encore) afin que vous puissiez continuer à pratiquer et mémoriser en douceur.

**9 personnes maximum** pour plus d'attention particulière et d'efficacité de progression.

Inscription pour les 9 stages et les 16 cours intermédiaires à la fin du 1<sup>er</sup> stage. Engagement demandé - En cas d'absence, le rattrapage s'effectue pendant les cours intermédiaires et tous les mouvements sont revus systématiquement à chaque stage.

#### Planning des stages 2020-2021

Chaque stage a lieu le samedi matin de 9h30 à 12h30.

<b>2020</b> Samedi 26 septembre Samedi 7 novembre Samedi 5 décembre	<i>*Stages hors formule assuré par Véronique Samedi 28/11</i>
--	---



<b>2021</b> Samedi 9 janvier Samedi 6 février Samedi 6 mars Samedi 3 Avril Samedi 8 mai Samedi 5 juin
---

<i>*Stages hors formule assuré par Véronique Samedi 17 janvier</i>  <i>Samedi 13 mars</i>  <i>Samedi 25 mai</i>
---

Ces dates peuvent être modifiées exceptionnellement selon des imprévus

\* Pour les 4 stages hors formules, veuillez contacter Véronique Tél. 06 61 53 48 44

**Tarif** : Forfait de 200€ (les 9 stages et 16 cours internet )+ 20€ d'adhésion à l'association

Possibilité de paiement en 3 fois -

**Fabienne VANNUCCI-MORALY** Tél. 06 20 73 49 77 mail : [artetqigong@gmail.com](mailto:artetqigong@gmail.com)

Fabienne est membre de la FEQGAE (fédération des Enseignants de Qi Gong, Art Énergétique) et diplômée de la FFWushu en art énergétique chinoise et de l'école de formation d'enseignants « les Temps du corps »