

Stage de Qi Gong

Animé Carine Van Pellecon et Renaud De Rijdt

La Fille de Jade et les Marches des 5 Animaux

Dimanche 3 mars 2019
(10h00 à 12h30 et 14h00 à 16h30)



La Fille de Jade : cet enchaînement d'exercices tonifie le Foie et active la circulation de l'énergie et du sang.

Précieux à tout âge, le Qi Gong de "La Fille de Jade" contribue à soigner les affections gynécologiques et à atténuer les effets de la ménopause chez la femme.

Chez l'homme, il apporte une excellente préparation pour renforcer l'énergie des muscles et la tonicité des tendons.

Contre-indications : grossesse (surtout au début), cancer, problème de dos.



Les Marches des 5 Animaux

Communier avec l'essence du Tigre, de l'Ours, du Serpent, de la Grue et du Singe pour mieux se comprendre, se transformer et se purifier. Ce Qi Gong ancien, d'origine chamanique, est à la fois un travail corporel favorisant la santé, la souplesse, l'équilibre et l'enracinement et un travail mental de connaissance de soi. Il s'agit de se libérer des émotions comme la colère, la timidité, l'inquiétude, la dépression, la tristesse, la peur et l'agitation en les transformant en qualités plus positives : créativité, enthousiasme, courage, assurance, gentillesse, confiance et compassion. Chaque séquence possède ses postures statiques et une ou plusieurs marches dynamiques.



Lieu : Ecole Stockel Art

Avenue Orban, 227 – 1150 Bruxelles.

Matériel : tenue confortable, grosses chaussettes ou pantoufles en coton, carnet de notes. Le contenu du cours vous sera envoyé par e-mail le lendemain du stage. Si vous n'avez pas d'e-mail, merci de le préciser à l'inscription.

Renseignements auprès de Carine Van Pellecon

espace.qigong@gmail.com ☎ 0475 242 237

Les places étant limitées, **l'inscription est obligatoire avant le 27 février et sera validée par le versement de 60 euros** au numéro de compte suivant :

QI GONG & TUINA COLLEGE SPRL

BE60 3630 3804 6470 - BIC (Swift) BBRUBEBB

Réf : Nom et prénom - stage du 3 mars 2019

www.qigong-tuina-college.com

www.espaceqigong.be