



鶴



L'élément Bois
et les Méridiens
Vésicule Biliaire et Foie

Stage Qi Gong et Shiatsu

avec

Isabelle MANSUY Spécialiste en Shiatsu
et Thierry GASPARD



8 Décembre 2019
13h45 à 17h

Gymnase de Mondétour
ORSAY

Inscription souhaitée avant le
25 Novembre 2019

Programme et Inscription au verso

Tarif du stage :

- 20€ pour les personnes extérieures au club
- Pris en charge par le club pour les adhérents

蛇

猴子



PROGRAMME

Stage du dimanche 8 décembre 2019

13h30 - Accueil

14h00

- ◆ Généralités sur le Qi Gong
- ◆ Echauffement

14h20

- ◆ Grand salut
- ◆ Shiatsu de l'élément Bois et ses méridiens (VB et F)
 - ◇ Travail manuel sur le méridien de la Vésicule Biliaire
 - ◇ Travail manuel sur le méridien du Foie
- ◆ Posture d'ouverture des méridiens F et VB en Zen Shiatsu (sur sol, banc ou chaise)
 - ◇ Explications mécaniques
 - ◇ Explications respiratoires
 - ◇ Explication énergétiques
 - ◇



15h30 - Pause

15h45

- ◆ Qi Gong d'ouverture des méridiens Vésicule Biliaire et Foie
 - ◇ Explications mécaniques
 - ◇ Explications respiratoires
 - ◇ Explication énergétiques



17h00

- ◆ Démonstration Taiji Quan de style Yang
 - ◇ Qi Gong
 - ◇ Taiji Quan
 - ◇ Shiatsu

17h15 - Fin du Stage

Inscription

En complétant et en rendant ce formulaire :

Nom:

Prénom:

Par email ou SMS en indiquant : « Stage Qi Gong » et vos nom et prénom.

Email du club : shaolin.chuan.club.val.yvette@gmail.com / Téléphone du club : +33 7 81 06 60 44