



Stage Qi Gong 19 novembre 2023 à Ménétrol

Matinée 9h30- 12h30, Après-midi 14h- 17h

LES ANIMAUX DU WU DANG

LA TORTUE - LE TIGRE - LA GRUE

Ce Qi Gong est constitué de 5 séries de mouvements dédiés aux animaux mythiques du Wu Dang: la **Tortue**, le Dragon, le Serpent, la **Grue** et le **Tigre**.

Il m'a été transmis par Maître Chen Lisheng disciple de Maître You Xuan De, Temple des Nuages Pourpres des Monts Wu Dang.

Pratiqué en lien avec le cycle d'influence des constellations selon les saisons, ce qi gong permet d'établir des bases solides pour renforcer le corps et la vitalité, ainsi que la connaissance de soi.

Cette pratique alternera avec la pratique de l'arbre (Zhan Zhuang) au cours de la journée, posture de départ de chaque série de mouvements, visant à l'unité du corps et de l'esprit.

Inscription par sms au **06 64 44 87 24**

Contact: Véronique Leymarie - Diplômée IEQG et FEQGAE

Lieu: Ménétrol (63200) - Salle de pratique de l'Association Tao-Shu - 15 route de Riom

Tarif journée: 60€ - (80 pour les non-adhérents Tao-Shu- le déjeuner est libre)

En cas de mesure particulière liée à la législation sur le COVID, l'organisatrice se réserve la possibilité de limiter le nombre de participants ou de demander à porter le masque.