



**Association WU XI QUAN**

**STAGE d'ÉTÉ de QI GONG**



**9-10-11&12 juillet 2022 - ANGERS (49)**

**Lâcher-prise et ressourcement dans les 5 énergies**

### Lieu

**Salle des Maulévries, Square Gaston Allard, 49000 ANGERS**

### PROGRAMME

**Penser à prendre un tapis de gymnastique ou une couverture, ainsi qu'un support d'assise pour la méditation si vous ne pouvez pas rester assis en tailleur (Za Fu, brique, banc de méditation, coussin ...)**

#### **Samedi 9 juillet**

*7h30-8h15 : réveil du corps et de l'esprit*

*8h30-9h30 : petit-déjeuner commun*

*9h30-11h00 : Nettoyage et ré-équilibrage énergétique*

*11h30-12h15 : Nei Gong*

*12h30 – 15h : pause méridienne*

*15h00- 16h30 : lâcher-prise et ressourcement dans le Feu*

*17h00-18h00 : Nei Gong*

## **Dimanche 10 juillet**

*7h30-8h15 : réveil du corps et de l'esprit*

*8h30-9h30 : petit-déjeuner commun*

*9h30-11h00 : lâcher-prise et ressourcement dans la Terre*

*11h30-12h15 : Nei Gong*

*12h30 – 15h : pause méridienne*

*15h00- 16h30 : lâcher-prise et ressourcement dans le Métal*

*17h00-18h00 : Nei Gong*

## **Lundi 11 juillet**

*7h30-8h15 : réveil du corps et de l'esprit*

*8h30-9h30 : petit-déjeuner commun*

*9h30-11h00 : lâcher-prise et ressourcement dans l'Eau*

*11h30-12h15 : Nei Gong*

*12h30 – 15h : pause méridienne*

*15h00- 16h30 : lâcher-prise et ressourcement dans le Bois*

*17h00-18h00 : Nei Gong*

## **Mardi 12 juillet**

*7h30-8h15 : réveil du corps et de l'esprit*

*8h30-9h30 : petit-déjeuner commun*

*9h30-11h00 : nettoyage et ré-équilibrage énergétique*

*11h30-12h15 : Nei Gong*

*12h30 – 15h : pause méridienne*

*15h00- 16h30 : harmonisation et régénération des énergies*

*17h00-18h00 : Nei Gong*