

**Association ASA Kung fu/Qi Gong**

## **STAGE d'ÉTÉ de QI GONG**

**7-8-9&10 juillet 2023 - AVRILLE (49)**

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



**Dirigé par Josiane PITAUD-NAULLEAU**

**4ème Duan FFK, DE arts chinois énergétiques**

Ouvert à toute personne, pratiquant ou non d'arts asiatiques (qi gong, tai ji, yoga ...), souhaitant apprendre ou approfondir les techniques d'apaisement du corps et de régénération énergétique.

Techniques principales prises dans les Qi Gong

Taoïstes : Mont Wu Dang et l'école du San Yi Quan

Fil conducteur pour la libération de la circulation énergétique : **Jin Mai Gong** (*Etirement des 12 méridiens*)

**Nei Gong** : Zhan Zhuang— Méditation— Relaxation

**Renseignements : 06 73 33 85 56**

**Dossier d'inscription et programme sur demande à :**

**wuxiquan@orange.fr ou www.asa-kungfu-qigong.fr**

