



Association ASA Kung fu/Qi Gong

STAGE d'ÉTÉ de QI GONG

11-12-13&14 juillet 2023 - AVRILLE



Le Jeu des 5 animaux

Méthode traditionnelle de Jiao GUORUI

Lieu



**Espace Jean Guichard, 62 allée des
Châtaigniers, quartier du Parc de la Haye
49240 AVRILLE**

PROGRAMME

Penser à prendre un tapis de gymnastique de Nei Gong de fin de stage.

Mardi 11 juillet

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

12h30 – 15h : pause méridienne

8h30-9h30 : petit-déjeuner commun

*15h00- 16h30 : Jeu de la Grue
(mouvements 1 à 3)*

*9h30-11h00 : Jeu de l'Ours
(mouvements 1 à 3)*

*17h00-18h00 : Jeu de la Grue
(mouvements 4 à 5)*

*11h30-12h30 : Jeu de l'Ours
(mouvements 4 à 5)*

Mercredi 12 juillet

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

8h30-9h30 : petit-déjeuner commun

*9h30-11h00 : Jeu du Tigre
(mouvements 1 à 3)*

*11h30-12h30 : Jeu du Tigre
(mouvements 4 à 5)*

12h30 – 15h : pause méridienne

*15h00- 16h30 : Jeu du Cerf
(mouvements 1 à 3)*

*17h00-18h00 : Jeu du Cerf
(mouvements 4 à 5)*

Jeudi 13 juillet

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

8h30-9h30 : petit-déjeuner commun

*9h30-11h00 : Jeu du Singe
(mouvements 1 à 3)*

*11h30-12h30 : Jeu du Singe
(mouvements 4 à 5)*

12h30 – 15h : pause méridienne

*15h00- 16h30 : 1^{er} et 2^{ème} mouvement
de chaque animal*

*17h00-18h00 : 2^{ème} et 3^{ème} mouvement
de chaque animal*

Vendredi 14 juillet

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

8h30-9h30 : petit-déjeuner commun

*9h30-11h00 : 3^{ème} et 4^{ème} mouvement
de chaque animal*

*11h30-12h30 : 4^{ème} et 5^{ème} mouvement
de chaque animal*

12h30 – 15h : pause méridienne

*15h00- 16h30 : pratique de la méthode
complète*

17h00-18h00 : Nei Gong de fin de stage