



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



Lieu



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

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 ...)

Vendredi 7 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

Samedi 8 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

Dimanche 9 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

Lundi 10 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