



Fédération Française de wushu
arts énergétiques et martiaux Chinois

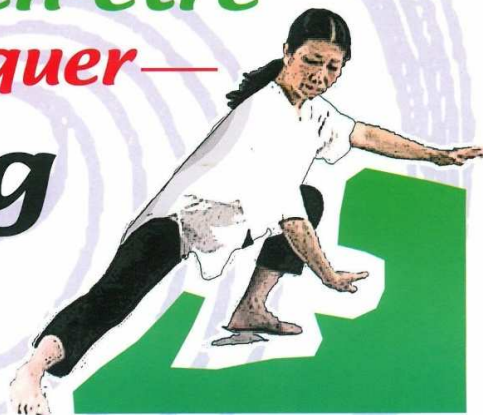
Comité Régional Champagne-Ardenne

Cours réguliers
& Stages

Retrouvez
calme
harmonie
& bien-être

Venez pratiquer

Le QiGong



POUR PRATIQUER CONTACTER VOTRE CLUB LOCAL

Association Sportive Culturelle et Educative de
BOLOGNE – QI GONG

03.25.03.74.92

06.70.31.54.81

asceb52@yahoo.fr



La fédération WUSHU est agréée par Jeunesse et Sport depuis mars 1998.
www.ffwushu.fr

SAMEDI 22 MARS 2014

L'ASCEB vous propose un stage de Qi Gong

(ouvert à tous)

A la salle de l'école maternelle de Bologne

De 9H30 à 12H30 et de 14h00 à 17h00

Places limitées, merci de confirmer AVANT le 19 MARS 2014 !

Stage animé par Marie-Hélène Schmitt, monitrice fédérale de Qi Gong

Le QI GONG - « Qi » énergie et « gong » travail, maîtrise de l'énergie – est une gestuelle chinoise lente, qui se fait au rythme de la respiration et en harmonie avec la pensée.

Le thème du stage est : C'est le printemps

Le dragon vert se réveille à la vie. L'énergie monte de l'obscur vers la lumière, de la Terre vers le Ciel, elle fait croître les végétaux, met toute la création en mouvement. En nous, l'énergie du Foie et de la Vésicule biliaire nous pousse à l'action. Dans une première partie, nous déploierons et replierons notre corps, nos membres, nos tendons et articulations pour favoriser l'expansion des souffles du printemps. Et nous soutiendrons les Reins qui nourrissent le Foie. La deuxième partie sera consacrée aux yeux, organes extérieurs du Foie. Pour les tonifier, et pour ouvrir notre champ de vision, physique et mental.

Tarif	½ journée	Journée
non adhérents	20 €	30 €
adhérents	10 €	15 €

Repas pris sur place, tiré du panier.

Cours hebdomadaires avec Marie Rose Grand

* Monitrice en formation à l'ITEQG

Jeudi de 20H00 à 21H30 à la salle des fêtes de Bologne

Lundi de 18H00 à 19H30 à la Résidence Weil de Chaumont

Prochain stage à Bologne : Samedi 17 mai 2014.