

**SAMEDI 19 novembre et  
DIMANCHE 20 novembre 2016**

# **STAGE DE QI GONG**

## **Avec Shi Ying**



**SAMEDI 9h/16h**

- ☯ *qi gong 99 pour se régénérer  
(jiu jiu huan tong gong)*

*Jiu jiu huan tong gong : littéralement le travail 99 pour redevenir comme un enfant, cet enchainement se compose de 39 mouvements simples destinés aux "jeunes de 9 à 99 ans". Le chiffre 9 pour les chinois est particulièrement bénéfique, doublé il est considéré comme le plus grand, il symbolise également la longévité. Les mobilisations et automassages agissent sur le flux de l'énergie le long de tous les méridiens, depuis la tête jusqu'aux pieds, ils constituent une méthode globale, efficace et plaisante particulièrement adaptée aux pratiquants débutants.*

**DIMANCHE 9h/12h et 14h/17h**

- ☯ *Taiji Yangsheng Zhang  
(Grand bâton pour nourrir la vie)*

*Directement inspirée par les "illustrations du daoyin" révélées à Mawandui, aussi par les documents antiques du dao yin, et par les techniques du taiji bang (petit bâton) cette méthode de santé à l'aide d'un bâton permet de prolonger et de développer les exercices de qi gong.*



**LIEU DU STAGE**

### **Attention !**

#### **Samedi**

*Salle polyvalente de la Grande Delle  
Hérouville-Saint-Clair  
Accès : Au 16.06 Grande Delle*

#### **Dimanche**

*Salle Polyvalente du Bois  
(École Freinet)  
Hérouville-Saint-Clair  
Accès : Porte 18 Quartier du Bois*

## **INSCRIPTIONS/ RENSEIGNEMENTS**

Ateliers limités à 25 personnes  
Clôture des inscriptions mercredi 16  
novembre 2016

Coupon à renvoyer à :  
T.Lambert 23 rue de Luc 14830  
Langrune sur mer  
Tel: 07-50-87-05-36  
Email: [lebambou@lebambou.org](mailto:lebambou@lebambou.org)  
Blog: <http://www.lebambou.org>

NOM  
PRENOM  
TEL  
ADRESSE  
EMAIL

## **TARIFS**

Cochez le module choisi

<input type="checkbox"/> Samedi	35€
<input type="checkbox"/> Dimanche	35€
<input type="checkbox"/> Week-end	70€

Un seul chèque à l'ordre de :  
*Association Le Bambou*