

# 29 et 30 juin 2024

## Stage de Qi Gong



**avec Thierry Lambert**

*Diplômé de l'IFAM (école française de taiji quan)  
certifié par l'ARTEC*

### LIEU DU STAGE

Baie de l'Orne  
Maison de la nature  
Bd maritime 14121 Sallenelles

RDV : parking de la Maison de la nature



L'espace de pratique

### CONTACTS



Association « *LE BAMBOU* »

23 rue de Luc Langrune sur mer  
Tel : 07-50-50-69-33

Email :

[lebambou@lebambou.org](mailto:lebambou@lebambou.org)

Site Web:

[www.lebambou.org](http://www.lebambou.org)

### REGLEMENT

Je m'inscris au stage  
Chèque à l'ordre *Association Le Bambou*

Stage complet	<input type="checkbox"/>	55€
Journée complète	<input type="checkbox"/>	35€
Demi-journée	<input type="checkbox"/>	25€

Précisez la journée  
ou la ou les demi-journées

.....

NOM.....

PRENOM.....

ADRESSE .....

.....

TEL.....

EMAIL.....

## PROGRAMME

### JOUR 1

#### MATIN (9h-12h)

Qigong ershi shi (vingt formes de qi gong)

Zhan Zhuang gong (posture de l'arbre)

Qi gong du dragon du daoyin yangsheng gong

Shaolin ba shi (8 formes de Shaolin)

#### APRES-MIDI (14h-17h)

Discussion à bâtons rompus : en quoi le qi gong est-il un art de santé ?

Qi gong en déplacement (*qiao bu yun hua gong*)

Forme assise (*jing zuo*, massage des 5 organes ..)

Forme allongé (qi gong de relaxation)

### RECOMMANDATIONS

Vêtements chauds pour le matin, prévoir aussi contre la pluie et le soleil.

Prévoir un coussin afin de surélever le bassin pour la pratique assise, de même pour la pratique allongée prévoir un tapis ou une couverture afin de s'isoler du sol.

## PROGRAMME

### JOUR 2

#### MATIN ((9h-12h)

Qigong ershi shi (vingt formes de qi gong)

Zhan zhuang gong (posture de l'arbre)

Qi gong du dragon du daoyin yangsheng gong

Shaolin ba shi (8 formes de Shaolin)

#### APRES-MIDI (14h-17h)

Questions/réponses

Qi gong en déplacement (*qiao bu yun hua gong*)

Forme assise (*jing zuo*, massage des 5 organes ..)

Forme allongé (qi gong de relaxation)

### REPAS

Pour les repas il est possible de pique-niquer sur place, chacun est libre de manger sur place ou à l'extérieur.