



*Aïki Dojo Sankaku*

*Aïkido - Iaïdo - Jodo*

# Stage de Qi-Gong

## MORLAIX

*Salle Arthur Aurégan  
Dojo Félicien Bizouarn*

*Samedi 14 janvier 2023*

*10h00 - 12h30 / 14h30 - 17h00*

**Tarifs**

20 € la matinée

30 € la journée

## Le jeu des 5 animaux

**Nathalie Mouillot**

professeur de Qigong et Shiatsu

[qigong-montsdarree.com](http://qigong-montsdarree.com)



Renseignements - Inscriptions : Claude Jacob 06 13 98 28 39 / <http://www.aikidojosankaku.fr/>

# Le Jeu des Cinq Animaux

## Présentation

Ce Qi-Gong aborde les formes d'énergie fondamentales liées à l'activité de nos organes vitaux, au travers de mouvements imitant la gestuelle et le caractère d'animaux emblématiques.

S'y exercer nous offre la possibilité de **renforcer notre condition physique** en mettant l'accent sur l'imitation du mouvement animal: par exemple la puissance pour le tigre, la vivacité pour le singe, l'élégance pour l'oiseau... mais aussi d'apprendre à conduire notre Qi, notre énergie interne, et à **harmoniser notre mental** en nous concentrant sur l'expression de ces animaux: la vigilance du cerf, la tranquillité de l'ours....

Cette forme permet aussi de s'immerger dans **le système des Cinq Eléments** d'une façon ludique et dynamique et d'en approfondir sa compréhension ce qui ouvre de nombreuses voies pour la santé et le mieux-être.

Le Jeu des Cinq Animaux est une forme très complète qui nous fait faire un **tour d'horizon de nos ressources physiques et psychiques** tout en restant simple et abordable pour tous.

**Stage animé par Nathalie Mouillot - Qigong - Monts d'Arrée.**

**Tarif : 20\* / 30 euros.**

*( \* Possibilité de participation à la demi-journée, seulement en matinée pour les non-initiés).*

**Lieu : Dojo Félicien Bizouarn, Salle Arthur Auregan, Morlaix**

**Horaires: 10h à 17h** avec une pause sur place entre 12h30 et 14h30 où nous sommes invités (sans obligations) à partager nos pique-niques en toute convivialité.

**Renseignements - Réservations : Claude Jacob 06 13 98 28 39**

**Aïki Dojo Sankaku**

<http://www.aikidojosankaku.fr/>