

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/>