

# - DIMANCHE 15 OCTOBRE 2023 -

## QI GONG DES 12 MERIDIENS

### MEDITATION & RELAXATION BOLS CHANTANTS



### - QI GONG DES 12 MERIDIENS

C'est au cours des années 1989-1990 qu' Alain Baudet (expert occidental d'arts martiaux internes : Tai Ji Quan, Bagua Quan, Yi Quan.), élève-professeur, faisant partie de la première promotion de l'institut Européen de Qi Gong créé par le Dr Yves REQUENA et sa compagne Nicole LENZENI en France pour la pratique des arts ancestraux (Qi Gong, acupuncture, massage chinois) et de la médecine chinoise, qu'il proposa en toute simplicité, de transmettre le Qi Gong des 12 méridiens. Cette méthode permet de renforcer le corps, tout en respectant le cycle de circulation de l'énergie des organes. Un ensemble de 12 mouvements d'étirements pour libérer la circulation de l'énergie dans tout le corps, assouplir muscles et tendons et développer l'optimisme et traiter les dépressions réactionnelles des saisons (dépression de l'Automne et l'Hiver : découragement, fatigue, pessimisme)

### - MEDITATION & RELAXATION AUX BOLS CHANTANTS

A la découverte des sons et vibrations des bols chantants pour vivre un moment de détente du corps et de l'esprit. Augmentez votre taux vibratoire en pratiquant les 5 sons sacrés enseignés et transmis par Tenzin Wangyal Rimpoché, maître enseignant respecté dans le Monde entier qui a dédié sa vie à la transmission de la spiritualité et des Arts et Sciences du Tibet. Offrez à vos partenaires et découvrez par la même occasion, la vibration et le son qui vous sont propres, en faisant chanter le bol et en le dédiant au groupe. Ensuite allongé, offrez vous ce moment de paix intérieure et voyagez en vous laissant bercer par la richesse des harmonies des bols chantants. Accédez à des niveaux profonds de relaxation et savourez ce précieux moment.

**Informations pratiques :** Déroulement de la journée : Accueil à 9h00, début du stage 9h30 ; pause repas 12h30-14h00, reprise jusqu'à 17h00 avec pause. Apporter son Pique nique.

Lieu du stage : **Centre AHIMSA 25 rue de Paris 91370 Verrières le Buisson**

**Animatrice : Vann NGUYEN**

Enseignante de Qi Gong et Aïkido.

Titulaire du DEJEPS (diplôme d'état de la jeunesse, de l'éducation populaire et du sport, mention perfectionnement sportif Aïkido, Aïkibudo et autres disciplines associées). Grade Aïkido : 3ème Dan.

Diplômée de l'école de Qi Gong « Les Temps du Corps » à Paris et de l'hôpital de Beidaihe en Chine. Grade Qi Gong : 2ème Duan.

Formée également au massage thaïlandais au Old Hospital Medecine à Chang Mai (Nord de la Thaïlande). Elle poursuit ses études en Médecine Traditionnelle Chinoise et Acupuncture.

Site Web : <https://vann-nguyen.jimdofree.com> Tél : 0619263171

Mail : [vann91300@yahoo.fr](mailto:vann91300@yahoo.fr)

# Bulletin d'inscription

Nom :

Prénom :

Adresse :

Email : (en majuscule svp)

Téléphone :

Je m'inscris au stage pour la journée entière : 80€

J'envoie le tout à Vann NGUYEN 3 Rue d'Australie, 91300 Massy

**□ DIMANCHE 15 OCTOBRE 2023 – QI GONG 12M ET BOLS CHANTANTS**

**Au programme :**

**28 Jan. 2024 : Qi Gong 8 Pièces de Brocart et Kung Fu Wushu**

**11 Fév. 2024 : Qi Gong des Yeux**

**10 Mar. 2024 : Qi Gong Général & Peinture**

**07 Avr. 2024 : Qi Gong de l'amaigrissement & Litho - énergie**

**25 Mai 2024 : Qi Gong de la femme**

**9 Juin 2024 : Qigong Tuina**

□ Et je joins 2 chèques de 50% chacun, par stage à l'ordre de Vann NGUYEN (exemple : 2 chèques de 40€ pour un stage de 80€).

Mon 1<sup>er</sup> chèque sera encaissé un mois avant le stage, le second à l'issue du stage. Inscription par ordre d'arrivée des bulletins et des règlements correspondants, les stages sont confirmés avec un minimum de 8 inscrits. Je suis informé.e que 50% du prix du stage sera retenu si je me désiste à moins d'un mois avant le stage, la totalité si moins de deux semaines avant.

Fait à :

le

Signature

Un mail de confirmation vous sera envoyé à réception de votre inscription. Les places sont limitées vous pouvez nous contacter par mail afin de vérifier la disponibilité: [vann91300@yahoo.fr](mailto:vann91300@yahoo.fr) Contact : 0619263171

Facebook : <https://www.facebook.com/Qi-Gong-Méditation-à-Massy>