

- DIMANCHE 11FEV 2024 -

QI GONG DES YEUX



Le Qi Gong est « l'art de cultiver l'énergie » selon le maître ZHOU YI, professeur de Qi Gong à l'université de Pékin. Alors cultivons l'énergie de nos yeux grâce à une série d'exercices de Qi Gong spécialement adaptés aux problèmes de vision : strabisme, myopie, astigmatisme... ou tout simplement pour améliorer notre vue, selon l'enseignement du Maître ZHOU YI.

Selon la médecine traditionnelle chinoise, les yeux reflètent notre âme. Cicéron disait également « les yeux sont le miroir de l'âme ». Derrière le regard, il y'a notre esprit qui se manifeste. Ils sont la porte du Shen (cœur, conscience, esprit), mais ils représentent aussi la voie d'entrée et de sortie du système du Foie qui a pour mission de drainer l'organisme et de gérer les émotions. Leurs brillances indiquent leurs états de santé. Le Qi Gong des yeux permet de gérer le stress, d'intégrer des informations traumatiques et de les digérer. Cela favorise le lâcher-prise, le changement de point de vue et l'ouverture de la conscience. Vous découvrirez lors de cette journée un ensemble de 8 mouvements pour entretenir votre forme et consolider votre énergie, accompagné d'automassage du corps et des yeux.

Informations pratiques : Déroulement de la journée : Accueil à 9h00, début du stage 9h30 ; pause repas 12h30-14h00, reprise jusqu'à 17h00 avec pause. Veuillez-vous munir de : plaid / eau / biscuits ou fruits pour les pauses / carnet de note / votre pique-nique ou repas à partager le midi. La salle ne dispose pas de réfrigérateur ni de four

Lieu du stage : **PREAU DE L'ECOLE ELEMENTAIRE GAMBETTA ET J. MACE**
42 Rue Marx Dormoy, 91300 Massy



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

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 11 FEV. 2024 – QI GONG DES YEUX

Au programme :

10 Mar. 2024 : Qi Gong Général & Peinture

12 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^{er} 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 Contact : 0619263171

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