

- DIMANCHE 2 JUIN 2024 - QI GONG GENERAL ET PEINTURE



- QI GONG GENERAL - DAO YIN BAO JIAN GONG

La méthode la plus répandue du Dao Yin Yang Sheng Gong (ensemble de méthodes proposées pour harmoniser le corps, le rendre plus souple et pour le renforcer), élaboré par Maître Zhang Guang De. Composé de 8 mouvements, cet enchaînement fait circuler l'énergie dans le corps, assouplit les articulations et entretient les fonctions des organes.

- QI GONG SPONTANE ET PEINTURE

Au cours de cet atelier, nous explorerons l'univers des couleurs associé à la pratique du Qi Gong Général. A l'aide de procédés simples pour obtenir les différentes teintes, nous nous amuserons à peindre et à exprimer nos ressentis en lien avec nos centres énergétiques. Nous redécouvrirons chaque mouvement du Qi Gong général et nous nous laisserons guider vers un Qi Gong spontané en lien avec les couleurs et l'énergie. A travers cette pratique, vous renforcez votre écoute du corps et vous cultivez votre créativité.

Veillez apporter 3 tubes de couleurs : jaune, magenta, cyan et un pinceau

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 : Ecole Maternelle Jean Moulin – Allée de Québec 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 2 JUIN 2024 – QI GONG GENERAL & PEINTURE

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 5 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>