

STAGE du Qi GONG

Les 18 mouvements de Tai Ji Qi Gong "Shibashi"

Les 13 et 14 juin 2026

Les 18 mouvements du Tai Ji Qi Gong ou Shibashi en chinois furent créés à Shanghai en 1979 par le professeur Lin Housheng. Ils sont inspirés par les différents mouvements du Tai Ji Quan et du Qi Gong.

La pratique régulière régularise la répartition de l'énergie dans tout le corps. Elle permet d'assouplir les articulations. La synchronisation avec la respiration apporte l'unité, l'équilibre, le calme et le relâchement.

Lorsque la pratique de cette série de Qi Gong est lente, régulière, on entre facilement dans un état de relaxation profonde, la pratique devient alors une sorte de méditation en mouvement. Ainsi on développe l'harmonie, la paix et la tranquillité de l'esprit.

| | |
|-----------------------------|--|
| PROGRAMME | <ul style="list-style-type: none">- Enchaînement du Qi Gong des 18 mouvements de Tai Ji Qi Gong- Exercices corporels en lien avec la série- Tranquillité de l'esprit, le silence intérieur- La respiration des trois muscles : harmoniser et se ressourcer par le souffle vital |
| DATE | Les samedi 13 et dimanche 14 juin 2026 (de 8h45 à 17h00) |
| LIEU | Le stage aura lieu sur le site de l'abbaye de Marbach, 68420 Obermorschwihr. |
| A QUI S'ADRESSE CE STAGE | Il s'adresse aux débutants comme aux initiés, à toute personne souhaitant améliorer son harmonie et son bien-être, mieux maîtriser son énergie et apprendre à se régénérer dans la vie quotidienne |
| PRIX DU STAGE | 195€ (comprenant cours + repas + collations) |
| ENSEIGNANTE | Le stage est dirigé par Sandrine Weber. Titulaire du Certificat de Qualification Professionnelle des Arts Energétiques Chinois de la Fédération des arts énergétiques et martiaux chinois (Faemc). Élève et assistante de Song Arun. |

✂

BULLETIN D'INSCRIPTION

Nom : Prénom :

Adresse :

Tél : E MAIL

désire m'inscrire au stage de Qi Gong des 18 mouvements de Tai Ji Qi Gong des 13 et 14 juin 2026

Prix du stage (comprenant cours + repas + collations) 195€

Place retenue selon l'ordre des inscriptions avec envoi d'arrhes de 50€ (non remboursés après le 6 juin 2026)

Espèces ou Chèque au nom de Sandrine Weber.

Dès réception, je vous enverrai une confirmation et par la suite les informations pratiques et le plan d'accès du lieu du stage.



Renseignement :

Sandrine Weber - 22 Avenue de la Gare - 68250 ROUFFACH

Tél : 06 82 22 10 17

sandrineweber.91@gmail.com

<https://sandrineweber91.wixsite.com/qi-gong>