

STAGE du Qi GONG des 9 Perles et Danses méditatives

Les 23, 24 et 25 Mai 2026

Le Qi Gong des 9 Perles se pratique avec un bâton ou à mains nues. C'est une série de 9 mouvements qui agit sur les principales articulations du corps appelées aussi les 9 Perles. Les mouvements apportent une plus grande mobilité du corps dans sa globalité tant articulaire que ligamentaire et musculaire et développent la souplesse tout en douceur. L'utilisation du bâton va accentuer la perception de notre centre, de notre axe, de notre ancrage et permet également de corriger notre posture. Lors des exercices, l'étirement profond du corps par flexion, extension et grande ouverture agit sur l'ensemble des méridiens apportant l'énergie nécessaire pour entretenir une bonne santé et prévenir les problèmes de dos et de douleur articulaire. La pratique du Qi Gong des 9 Perles permet de prendre soin du corps en douceur en lui apportant solidité, élasticité et souplesse.

PROGRAMME	- Enchaînement du Qi Gong des 9 Perles avec bâton - 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 - Danses collectives méditatives pour ressentir l'unité, la verticalité et la présence
DATE	Le samedi 23, dimanche 24 et lundi 25 mai 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	285€ (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. Participation d'Olivia Lefèvre pour les danses, enseignante TEHIMA.

»

BULLETIN D'INSCRIPTION

Nom : _____ Prénom : _____

Adresse :

Tél : _____ E MAIL : _____

désire m'inscrire au stage de Qi Gong des 9 Perles et Danses méditatives des 23, 24 et 25 mai 2026

Prix du stage (comprenant cours + repas + collations) 285€

Place retenue selon l'ordre des inscriptions avec envoi d'arrhes de 90€ (non remboursés après le 16 mai 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>