

STAGE du Qi GONG du DAWU, Grande Danse

Les 8 et 9 novembre 2025

QI GONG

Le DAWU ou "Grande danse", a pour fonction de débloquent l'énergie et d'assouplir les articulations par étirement, par fléchissement et rotation des articulations tels que les hanches, les genoux, les chevilles, les épaules, les coudes, les poignets et le dos. Il insiste sur l'assouplissement des articulations par des mouvements corporels harmonieux consistant à lever, baisser, ouvrir et fermer les bras en coordination avec la respiration et l'intention. L'inspiration et l'expiration assurent la fluidité du souffle ce qui favorise non seulement le relâchement et la coordination des mouvements du corps mais aussi le relâchement de l'esprit.

PROGRAMME

- Enchaînement des 8 mouvements du DAWU
- Exercices corporels
- Tranquillité de l'esprit, le silence intérieur
- La respiration des trois muscles : harmoniser et se ressourcer par le souffle vital

DATE

Le samedi 8 et dimanche 9 novembre 2025 (de 8h45 à 17h00)

LIEU

Camping Osenbach Sport et Nature, 31 Rue du stade, 68570 Osenbach, Alsace

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).

BULLETIN D'INSCRIPTION

Nom : Prénom :

Adresse :

Tél : E MAIL

désire m'inscrire au stage de Qi Gong "DAWU" du 8 et 9 novembre 2024

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 1er novembre 2025) 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 au lieu du stage.



Renseignements :

**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>