

# STAGE du Qi GONG

## Les 18 mouvements de Tai Ji Qi Gong "Shibashi"

Les 15 et 16 juin 2024

### QI GONG

Le Qi Gong est un travail sur le souffle, l'énergie et la vitalité qui utilise des méthodes définies pour combiner l'harmonie du corps, de l'âme et de l'esprit. Il favorise la bonne circulation du Qi (souffle, énergie, vitalité) par des postures ou mouvements corporels. La pratique quotidienne permet de retrouver ou de conserver l'équilibre indispensable à une vie harmonieuse sur tous les plans : spirituel, psychique et physique.

Le Qi Gong est composé d'un ensemble de mouvements lents exécutés en toute conscience de notre véritable centre potentiel, libérant la circulation du souffle. Le Qi Gong, véritable art de vivre, apprend à cultiver le "DAO" ou vertu, pour permettre de maintenir l'équilibre dans notre vie quotidienne.

PROGRAMME	<ul style="list-style-type: none"><li>- Enchaînement du Qi Gong des 18 mouvements de Tai Ji Qi Gong "Shibashi"</li><li>- Exercices corporels</li><li>- Tranquillité de l'esprit, le silence intérieur</li><li>- La respiration des trois muscles : harmoniser et se ressourcer par le souffle vital</li></ul>
DATE	Le samedi 15 et dimanche 16 juin 2024 (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 ENSEIGNANTE	185€ (comprenant cours + repas + collations) Le stage est dirigé par Sandrine Weber. Titulaire du Certificat de Qualification Professionnelle des Arts Énergétiques 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 "Les 18 mouvements de Tai Ji Qi Gong" du 15 et 16 juin 2024

Prix du stage (comprenant cours + repas + collations) 185€

Place retenue selon l'ordre des inscriptions avec envoi d'arrhes de 50€ (non remboursés après le 7 juin 2024)

Chèque au nom de Sandrine Weber ou espèces.

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](mailto:sandrineweber.91@gmail.com)

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