

STAGE du Qi GONG de la Vertu

Les 4 et 5 juillet 2026

Ce Qi Gong est composé de 9 mouvements et d'un petit enchaînement. La pratique de cette série permet d'agir sur l'énergie des organes tels que le cœur, les poumons, la rate, les reins mais également d'étirer l'ensemble des vertèbres, des cervicales aux lombaires. Le Chi et le sang circulent plus librement et les mouvements apportent de la détente en libérant les tensions, améliorent la tonicité générale des muscles et permettent aux articulations de s'assouplir. L'équilibre est renforcé avec une meilleure perception de la verticalité et du centre énergétique du corps. La respiration associée aux mouvements et à l'intention forme l'harmonie propre au Qi Gong. Lorsque la pratique est lente, régulière, on entre facilement dans un état de relaxation profonde et la pratique devient alors une sorte de méditation en mouvement.

PROGRAMME	- Enchaînement du Qi Gong de la Vertu - 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 4 et dimanche 5 juillet 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 " La Vertu" du 4 et 5 juillet 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 27 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 au 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>