

Stage de Qigong les 28 et 29 mars 2020 à HEUGAS

Commune d'agglomération de Dax (40180)



Avec **Maître YUAN LIMIN**

Les 36 pas

Les inscriptions sont ouvertes !

Nombre de places limité à 50 afin de respecter votre espace de travail et une meilleure visibilité.

Horaires :

Samedi : 10 heures- 13h et 14h30-17h30

Dimanche : 9h30-12h30 et 14h-17h

Repas

Possibilités de restauration :

- à proximité en toute autonomie,
- casse croute sur place (micro-ondes à disposition)
- Repas proposé au restaurant du lac de Luc à Pouillon, réservations obligatoires, choix du menu sur place.

<https://lelacadeluc.pagesperso-orange.fr/topic/index.html>

Le thème : LES 36 PAS (san shi liu shi) ou Wudang Michuan Taijiquan

Cette forme réunit la **quintessence du Qigong et des arts martiaux internes**. Unissant le pouvoir du doux, de la tranquillité à celui de la force rassemblée avant qu'à nouveau, s'ouvrant avec précision elle libère avec aisance le déplacement et placement du corps dans toutes les directions, cette forme est accessible à tous les niveaux. Elle permet au débutant de comprendre les différents liens qui unissent le haut et le bas, et tous les aspects complémentaires yin et yang tant dans la posture, que dans les mouvements d'apparence simple, mais qui révèlent leur subtilité et leur profondeur à celui qui avance dans sa pratique.

Le prix : 140 euros

adhérents Terre d'Asie : 120 euros

Contact 06 11 85 18 26 ou par mail à mouchicq@club-internet.fr

Retrouvez ce stage et le formulaire d'inscription sur le **site <http://www.terredasie.net/>**

Et tous les autres stages organisés par les enseignants certifiés et Maître Yuan Limin

sur le site <https://wudang-gong-dao.org/>

Rendez-vous QIGONG mensuels dans le 77

STAGES de 3heures30 un dimanche par mois
avec **Catherine BOUSQUET**

A partir du 1 mars 2020



professeure certifiée par Maître **Yuan Limin** et l'association **Wudang Gong Dao**

THEME 2020-2021

Les 13 principes et les 5 animaux

Shi san lu & Wu Xing gong

Pendant 3h30, les fondamentaux des 13 principes, suivis dans la même journée des 5 animaux feront l'objet d'un apprentissage progressif des deux formes complètes tout au long de rendez vous réguliers.

Catherine Bousquet exerce les Arts énergétiques et martiaux chinois depuis 1990. Professeure diplômée de la FEQGAE en 1996, brevet d'état en 2005 et directrice d'école agréée de formation d'enseignants, elle suit depuis 2015 l'enseignement de Maître Yuan Limin, se rend à Wudang plusieurs fois par an où elle organise des voyages d'études et poursuit sa pratique auprès du maître en tant que disciple postulante, démarche concrétisée en 2019 par la cérémonie du BAISHI à Wudang, qui scelle l'entrée officielle dans la famille de Wudang. Elle fait partie de l'équipe pionnière des enseignants ayant ouvert et réussi la formation certifiante organisée par l'association Wudang gong Dao sous la directive de Maître Yuan Limin.

Les 13 principes

Le travail des différentes méthodes de Wudang exige d'avoir une base solide. Ces «fondations» sont nécessaires pour développer de manière plus approfondie la pratique du taijiquan et du qigong. Elles se construisent essentiellement à travers différents types de marche. En tant que méditation en mouvement, elles intègrent les grands principes du taijiquan, et permettent de travailler la coordination, l'ancrage et l'équilibre.

Le Qigong des cinq animaux

Qigong avant tout de santé, cette méthode traditionnelle présente 5 séries de 9 mouvements imitant 5 animaux : la tortue, la grue, le serpent, le tigre et le dragon, qui sont reliés aux 5 organes du corps et aux différents systèmes de correspondance.

Chaque enchaînement simulant les déplacements d'un animal permet d'améliorer le fonctionnement et l'harmonisation des organes internes

La pratique des différents animaux favorise l'équilibre de tous les systèmes organiques et la circulation des fluides, fortifie les tendons les os et les muscles.

Le prix : 30 euros **le stage découverte**

Adhérents Terre d'Asie ou Wudang Gong Dao : 20 euros

La participation à un minimum de 3 stages propose également un prix forfaitaire de 20 euros par stage

Les lieux : Bois le Roi, Fontainebleau, Montargis en fonction des dates

Le premier séminaire du **dimanche 1 mars** se déroulera à Bois le Roi

Stade Langenarge , Salle Jacques Evrat

La salle Jacques Evrat se trouve annexée au dojo qui lui est au fond du stade à coté des tennis.

Pour les parisiens ou les participants de villes d'IDF comme Fontainebleau ou Montargis, et Orléans :

Un train toutes les 30 minutes, la gare est à 3 minutes en voiture et 10 mn à pied. Un covoiturage depuis la gare peut aussi s'organiser.

Les prochaines dates :

1mars- 19 avril- 17mai- 21 juin

Horaires :

14h30-18h, sauf le 21 juin : 9h30-13h

Une pause thé et collation légère de 15' environ est prévue entre les deux formes.

Contact 06 11 85 18 26 ou par mail à mouchicq@club-internet.fr
Retrouvez ce stage et le formulaire d'inscription sur le **site terredasie.net**

Et tous les autres stages organisés par les enseignants certifiés et Maître Yuan Limin

sur le site <https://wudang-gong-dao.org/>