



L'ÉCOLE DU DÉVELOPPEMENT DE LA DOUCEUR
Le village 21230 Champignolles
Tél / fax : 03 80 84 29 43 / 06 13 92 28 71 / 06 13 92 05 91
Mail : zhiroujia@orange.fr - site: www.zhiroujia.com

Stage à Paris avec J.M. Chomet
Les 14-15 mars 2020
« TAIJI QIGONG pour tous »

Thème : « *Wudang Wu Qin Jue* » : Les Cinq Animaux de Wudang

Ce Taiji Qigong est une opportunité de découvrir une forme dynamique de Qigong taoïste ; elle constitue une pratique à part entière de même qu'elle est aussi un excellent Ji Ben Gong pour les pratiquants de Taiji Quan ou de Bagua Zhang.

- Jing Gong : cultiver la tranquillité et le calme "assis comme une cloche, debout comme un pin et couché comme un arc" pour reprendre les termes classiques du Dao Longmen
- Dong Gong : les cinq formes (Serpent, Tortue, Dragon, Grue et Tigre) sur place, en marche et en pivotant

Pour les élèves de Jean-Michel, ce sera en même temps l'occasion d'explorer des exercices assis et couché qui enrichiront et approfondiront leur entraînement habituel.

Matériel : coussin pour l'assise, tapis de sol, couverture et récipient pour boisson

Lieu : L'Embrasure - 35, avenue de Faidherbe 93100 MONTREUIL

Horaires : Sam : 10h00-13h00/14h30-17h30 - Dim : 9h00-12h00/ 13h30-16h30

Coût exceptionnel : 170 € pour les deux jours (attention places limitées)

BULLETIN D'INSCRIPTION

A retourner à l'adresse ci-dessus ou à remettre aux professeurs avant le début du stage

NOM :

Adresse :

Tél : E. mail :

Je m'inscris à l'atelier de **TAIJI – QI GONG** et je joins un chèque d'arrhes de 75€ à l'ordre de l'association "L'ÉCOLE DU DÉVELOPPEMENT DE LA DOUCEUR".



L'ÉCOLE DU DÉVELOPPEMENT DE LA DOUCEUR
Le village 21230 Champignolles
Tél / fax : 03 80 84 29 43 / 06 13 92 28 71 / 06 13 92 05 91
Mail : zhiroujia@orange.fr - site: www.zhiroujia.com

Stage à Paris avec J.M. Chomet
Les 14-15 mars 2020
« TAIJI QIGONG pour tous »

Thème : « *Wudang Wu Qin Jue* » : Les Cinq Animaux de Wudang

Ce Taiji Qigong est une opportunité de découvrir une forme dynamique de Qigong taoïste ; elle constitue une pratique à part entière de même qu'elle est aussi un excellent Ji Ben Gong pour les pratiquants de Taiji Quan ou de Bagua Zhang.

- Jing Gong : cultiver la tranquillité et le calme "assis comme une cloche, debout comme un pin et couché comme un arc" pour reprendre les termes classiques du Dao Longmen
- Dong Gong : les cinq formes (Serpent, Tortue, Dragon, Grue et Tigre) sur place, en marche et en pivotant

Pour les élèves de Jean-Michel, ce sera en même temps l'occasion d'explorer des exercices assis et couché qui enrichiront et approfondiront leur entraînement habituel.

Matériel : coussin pour l'assise, tapis de sol, couverture et récipient pour boisson

Lieu : L'Embrasure - 35, avenue de Faidherbe 93100 MONTREUIL

Horaires : Sam : 10h00-13h00/14h30-17h30 - Dim : 9h00-12h00/ 13h30-16h30

Coût exceptionnel : 170 € pour les deux jours (attention places limitées)

BULLETIN D'INSCRIPTION

A retourner à l'adresse ci-dessus ou à remettre aux professeurs avant le début du stage

NOM :

Adresse :

Tél : E. mail :

Je m'inscris à l'atelier de **TAIJI – QI GONG** et je joins un chèque d'arrhes de 75€ à l'ordre de l'association "L'ÉCOLE DU DÉVELOPPEMENT DE LA DOUCEUR".