



Stage de Qi Gong «l'énergie et la saison de l'hiver»

Organisé par le Comité Régional des Pays de la Loire FFWushu aemc

Dimanche 5 décembre 2010

9h - 12h / 13h30 - 16h30

salle Bertin - ANGERS (49)

(proche du centre commercial Leclerc)

animé par Marie-José JUSTIN
(élève du professeur Zhang Guang De)

Thème: Daoyin Yangsheng Gong (prof. ZHANG Guang De)

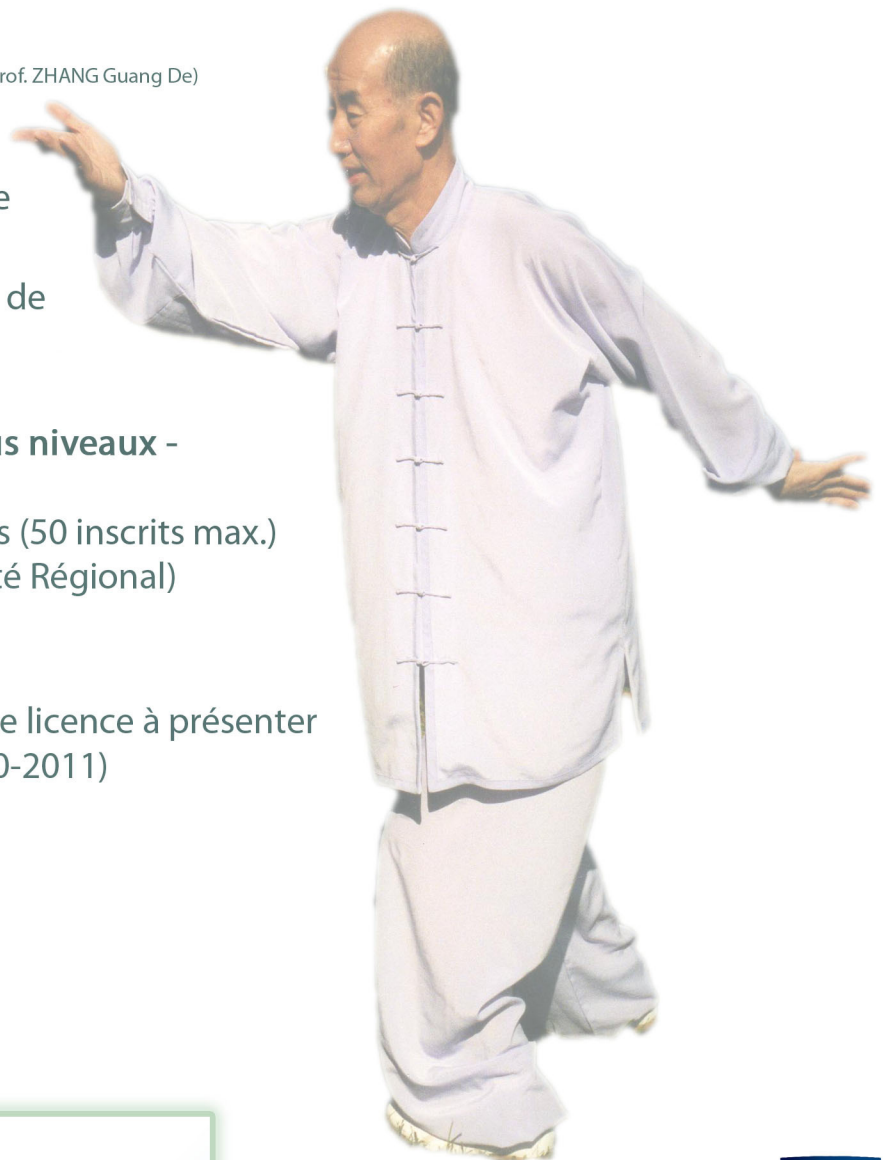
- Pratique de la 1ère forme de la méthode «nourrir l'énergie vitale et tonifier l'énergie originelle».
- Théorie sur l'énergie et la saison de l'hiver

Ouvert à TOUTES et à TOUS - Tous niveaux -

Inscriptions préalables obligatoires (50 inscrits max.)
(voir modalités sur le site du Comité Régional)

Participation:

- Licenciés FFWushu: 15€ (carte de licence à présenter ou justificatifs du club pour 2010-2011)
- Non licenciés: 28€



Secrétariat du comité:

Mme Marie-José JUSTIN
8 route de Grez Neuville
49220 THORIGNE D'ANJOU

Site du comité:

craem.paysdelaloire.free.fr
courriel: craem.paysdelaloire@gmail.com
Tél: 06.89.95.45.54



STAGE DE QIGONG

« l'énergie et la saison de l'hiver »

Dimanche 5 Décembre 2010
9 h - 12 h / 13 h 30 - 16 h 30
Salle Bertin - 5, rue des Gouronnières -ANGERS
(près du centre Leclerc)

Programme

- 8 h 45 – 9 h 00** : Accueil et validation des inscriptions
rappel : Justificatifs obligatoires pour les licenciés fédéraux (saison 2010/2011)
- 9 h 00 – 10 h 30 : - Présentation
- Préparation du corps :
- Réveil musculaire et tendineux
 - Réveil énergétique : 'Qigong des 5 minutes de longue vie'
- Premiers mouvements de la 1^{ère} forme de la méthode :
« nourrir l'énergie vitale et tonifier l'énergie originelle »
Yu Zhen Bu Yuan Gong
- 10 h 30 – 10 h 45 : Pause
- 10 h 45 – 11 h 30 : Théorie « **énergie et saison de l'hiver** »
- 11 h 30 – 12 h 00 : Apprentissage de la forme
- 12 h 00 – 13 h 30 : Pause repas**
- 13 h 30 – 15 h 00 : - Préparation du corps
- Apprentissage de la forme
- 15 h 00 – 15 h 15 : Pause
- 15 h 15 – 16 h 00 : Révision de l'ensemble des mouvements
- 16 h 00 – 16 h 30** : Théorie et échanges





Stage régional de QI GONG :

Le stage régional de Qi Gong se déroulera

le dimanche 5 décembre sur Angers
(salle Bertin, à côté du centre commercial Leclerc)

Les horaires seront les suivants : 9h00-12h00 / 13h30-16h30.

La thématique sera sur **l'énergie des reins et le renforcement de l'énergie pendant l'hiver**. Le Qi Gong pratiqué vient de **l'école Dao Yin**. Les places sont limitées à 50 et le stage est ouvert à toute la région.

Le coût est de **15 euros pour les licencié(e)s** de la fédération et de **28 euros pour les non-licenciés**.

Si vous êtes intéressé(e), merci de remplir le formulaire ci-dessous et de le remettre à votre professeur ou de l'envoyer (*mail ou courrier*) au secrétariat du Comité Régional. Vous pourrez vérifier sur le site du comité si vous êtes bien inscrit(e) car une liste sera présentée et mise à jour régulièrement.

Mme Justin, secrétaire du Comité régional Pays de la Loire, 8 route de Grez Neuville, 49220 Thorigné d'Anjou
Site : <http://craem.paysdelaloire.free.fr/>
Mail : craem.paysdelaloire@gmail.com

Inscription au stage régional de Qi Gong du 5 décembre 2010

M / Mme/ Melle

participera au stage de Dao Yin du 5 décembre 2010.

Pratiquant(e) de : Qi Gong Dao Yin Tai Ji Kung Fu Win Chun Jeet Kune Do

Club de pratique dans la région Pays de la Loire (merci de préciser la ville):

.....

Licencié(e) FF Wu Shu aemc : oui non