

# STAGE DE QI GONG A LORMONT

Le samedi 27 Janvier 2018

## Qi Gong pour nourrir l'intérieur

### 1<sup>er</sup> partie (respiration dite douce)



Sport Evolution  
Arts Energétiques

*Le Qi Gong pour nourrir l'intérieur cette méthode de Qi Gong est médicale, elle a été développée par Maître Liu GUI ZHEN dans les années 50. Ce Maître a fondé le premier centre National de Qi Gong médical de Chine à Beidaihe avec le ministère de la santé. Des milliers de malades ont été soignés par cette méthode. Nous aborderons les méthodes d'enchaînements dynamiques pour nourrir l'intérieur, associées à 2 respirations différentes. Le premier enchaînement avec une respiration dite douce, le deuxième avec une respiration dite dure.*

*Au programme de la première demi-journée*

#### Nei Yang Gong 1<sup>er</sup> partie

**Premier mouvement : faire monter l'énergie pure et faire descendre l'énergie impure**

Le mouvement vas favoriser un étirement de la colonne vertébrale jusqu'à la nuque qui entraîne une diminution de la pression artérielle sous l'occipitale. Le cerveau entre autre en sera mieux irrigué.

**Deuxième mouvement : Se pencher et regarder les étoiles en arrière**

Il y a à la fois un mouvement d'étirement de rotation de la colonne vertébrale qui agit sur la moelle épinière. Il est dit que cet exercice soulage les douleurs de la région lombaire et des jambes, nourri le cerveau, améliore la vision et l'audition, renforce les reins et assouplit le corps.

**Troisième mouvement : l'énergie remplit l'arc en ciel**

Observez la rotation et l'étirement maximale de la colonne vertébrale, des hanches et des épaules dus au mouvement circulaire du bras.

**Quatrième mouvement : pousser le bateau à contre-courant**

Ce mouvement régularise l'énergie du méridien du vaisseau conception, celui du vaisseau gouverneur ainsi que le méridien de ceinture. Il améliore la circulation sanguine, augmente la confiance en soi et rend plus déterminé. En sollicitant la colonne vertébrale, on renforce également les déficiences lombaires et cervicales.

**Cinquième mouvement : le grand dragon se jette dans la mer**

Excellent mouvement qui fait travailler au maximum tous les méridiens. De plus, je trouve qu'il fait travailler une certaine souplesse dont on a besoin dans la pratique des arts martiaux.

**Sixième mouvement : faire circuler l'énergie interne par les vaisseaux gouverneur et conception**

Il y a au niveau de la colonne vertébrale un mouvement de spirale qui à la fois s'étire. Par ce fait, on régularise et on active l'énergie du vaisseau gouverneur et du vaisseau conception.

*Votre professeur, Dominique Brun est diplômé de Qi Gong et de Tuina*

*(Massage traditionnel chinois) de l'institut Quimétau à Paris 75014.*

*Il Pratique les arts énergétiques depuis plus de 17 ans et donne des cours de Qi Gong hebdomadaires*

*Sur Bordeaux et la Cub pour l'association depuis plus de 14ans.*

Stage du Samedi 27 Janvier 2018

- Tarif : 30 euros

Horaires : 14h 30 à 17h 30

FORFAIT pour les 2 jours 27 et 28 Janvier 2018: 50 euros samedi APM et Dimanche M

Lieu du stage : **Espace associatif Montaigne Asso AGIRAS** rue M. Montaigne à Lormont.

Inscription : Envoyer le bulletin ci-dessous ou contacter Dominique Brun au 06.80.02.73.98 ou par email : [qi.evolution@numericable.fr](mailto:qi.evolution@numericable.fr)

**Bulletin d'inscription:** Envoyer à **Sport Evolution Arts Energétiques** Résidence du Château d'eau, Apt 32 - 2, rue du Général Delestraint - 33310 Lormont

NOM ..... PRENOM .....

ADRESSE.....

CODE POSTAL.....VILLE.....

TEL.....EMAIL.....

Cocher pour le Stage du samedi 3décembre  et/ou du dimanche 4 décembre  je joins un chèque de 20 euros d'acompte à l'ordre de

**Sport Evolution Arts Energétiques.**

Date

Signature

# STAGE DE QI GONG A LORMONT

## Le dimanche 28 Janvier 2018

### Qi Gong pour nourrir l'intérieur

#### 2ème partie (respiration dite dure)



Le Qi Gong pour nourrir l'intérieur cette méthode de Qi Gong est médicale, elle a été développée par Maître Liu GUI ZHEN dans les années 50. Ce Maître a fondé le premier centre National de Qi Gong médical de Chine à Beidaihe avec le ministère de la santé. Des milliers de malades ont été soignés par cette méthode. Nous aborderons les méthodes d'enchaînements dynamiques pour nourrir l'intérieur, associées à 2 respirations différentes. Le premier enchaînement avec une respiration dite douce, le deuxième avec une respiration dite dure.

*Au programme de la deuxième demi-journée*

#### Nei Yang Gong 2eme partie

**Septième mouvement : soutenir le ciel et s'appuyer sur la terre**

Ce mouvement régularise le Triple Réchauffeur et fait circuler l'énergie.

**Huitième mouvement : le vieil arbre enchevêtre ses racines**

Excellent exercice également qui étire la région lombaire. Très utile aussi dans la pratique des arts martiaux.

**Neuvième mouvement : tirer le tigre en se tournant**

De nouveau, rotation de la colonne vertébrale. Cet exercice prévient des douleurs de la région lombaire, renforce la capacité pulmonaire et masse intensément les viscères internes.

**Dixième mouvement : courir après la lune et le soleil**

Ce mouvement assouplit la colonne vertébrale et renforce les lombaires.

**Onzième mouvement : étirer les colonnes célestes**

Excellent exercice car on agit sur la colonne vertébrale cette fois ci sur le plan latéral. Il régularise ainsi tout le système nerveux.

**Douzième mouvement : le coq d'or est debout sur une seule patte**

Dernier mouvement de relaxation qui ramène toute l'énergie au Dan tian (point situé 3 cms sous le nombril).

*Votre professeur, Dominique Brun est diplômé de Qi Gong et de Tuina  
(Massage traditionnel chinois) de l'institut Quimétau à Paris 75014.*

*Il Pratique les arts énergétiques depuis plus de 17 ans et donne des cours de Qi Gong hebdomadaires  
Sur Bordeaux et la Cub pour l'association depuis plus de 14ans.*

Stage du Dimanche 28 Janvier 2018

- Tarif : 30 euros

Horaires : 9 h 30 à 12h 30

FORFAIT pour les 2 jours 27 et 28 Janvier 2018: 50 euros samedi APM et Dimanche M

Lieu du stage : **Espace associatif Montaigne Asso AGIRAS** rue M. Montaigne à Lormont.

Inscription : Envoyer le bulletin ci-dessous ou contacter Dominique Brun au 06.80.02.73.98 ou par email : [qi.evolution@numericable.fr](mailto:qi.evolution@numericable.fr)

.....  
**Bulletin d'inscription:** Envoyer à **Sport Evolution Arts Energétiques** Résidence du Château d'eau, Apt 32 - 2, rue du Général Delestraint - 33310 Lormont  
NOM .....

ADRESSE.....

CODE POSTAL.....VILLE.....

TEL.....EMAIL.....

Cocher pour le Stage du samedi 3 décembre  et/ou du dimanche 4 décembre  je joins un chèque de 20 euros d'acompte à l'ordre de  
**Sport Evolution Arts Energétiques.**

Date

Signature