



SPORT EVOLUTION ARTS ENERGETIQUES

Le Dimanche 17 décembre 2023

## Stage de Qi Gong

### LE JEU DES CINQ ANIMAUX « WU QIN XI »

Wu = 5 Qin = animaux Xi = jeu

C'est un Qi Gong très ancien développé par HUA TUO, médecin sous la dynastie des HAN (25-220 après J-C). Il s'agit d'imiter les actions des animaux, basées sur leurs habitudes, afin de stimuler les fonctions de nos Cinq principaux Organes que sont en résumé :

- **Le Tigre** : travailler sur le contracté/relâché, sur la force dans les tendons, sur le regard pour stimuler le Foie.
- **Le Cerf** : travailler sur l'aisance, la fluidité, sur l'enroulement de la colonne, sur la torsion de la colonne pour stimuler les Reins.
- **L'Ours** : travailler sur le massage des viscères associé à la respiration, sur le lien avec la Terre pour stimuler la Rate-Pancréas.
- **Le Singe** : travailler sur le massage du Cœur, sur la vitesse, l'amplitude et la respiration pour stimuler le Cœur
- **L'Oiseau** : travailler sur l'ouverture de la cage thoracique, sur la respiration, sur le relâché de chaque articulation des membres supérieurs pour stimuler les Poumons.

Le Qi Gong présenté est la forme la plus récente développé par "**L'association pour le Qi Gong de la santé de Chine**". Pour chaque animal, 2 Postures ou 2 Pas sont étudiés

Proposé par Dominique Brun, diplômé de la fédération « FEQGAE union pro »

Stage le jeu des 5 Animaux 17 décembre 2023 le Tarif : 30€ Horaires : 9h30 à 12h30

Lieu de stage : précisé ultérieurement.

Inscription : Envoyer le bulletin ci-dessous ou contacter Dominique Brun au **06.80.02.73.98** ou par email : [domqigong33@gmail.com](mailto:domqigong33@gmail.com)

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

ADRESSE.....

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

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

Je m'inscris au stage du Qi Gong des 5 animaux du 17/12/2023 je joins un chèque de 30 euros à l'ordre de **Sport Evolution Arts Energétiques**  
Envoyé : 3,rue Rosa Bonheur 33670 CREON

Date

Signature