



JOURNEE NATIONALE DU QI GONG AU LUXEMBOURG

le 21 AVRIL 2012 de 14h à 18h

ATELIERS GRATUITS

Par beau temps nous serons dehors !

d'COQUE

Centre National Sportif et culturel
LUXEMBOURG-KIRCHBERG, 2 r. Léon Hengen

La fédération invite ses membres et tout le monde à venir passer un moment convivial,

elle invite aussi ceux qui ne connaissent pas le Qi Gong

à venir le découvrir pour la détente, la gestion du stress et la santé avec ses différentes pratiques par :

- Les écoles
- Les étudiants en formation
- Les enseignants diplômés

**tous agréés par la fédération, qui est caution des formations sérieuses en Qi Gong
comme à l'exemple de nos voisins européens.**

Le Qi Gong (Chi Kung) donne le moyen de vivre mieux en renforçant la santé et
en permettant plus d'autonomie, c'est un art utilisé pour se travailler soi-même,
pour être moins dépendant et pour mieux s'adapter aux circonstances de la vie.

Il est souvent confondu avec le Tai Chi Chuan (Tai Ji Quan) qui est apparu beaucoup plus tard (13^{ème} s. ap. J.-C.).

Le Qi Gong (Chi Kung) fait partie de la Médecine Traditionnelle Chinoise évaluée selon les experts à environ 5000 ans d'âge.
Son principe est de stimuler la quantité d'énergie vitale dans l'organisme et de faciliter sa circulation dans tous les organes par le
réseau des méridiens d'anatomie comme utilisé dans l'acupuncture.

PROGRAMME DES ATELIERS GRATUITS

Je m'inscris à (aux) l'atelier(s) suivants (mettre une croix) :

<input type="checkbox"/> 14h15 à 14h45	Auto-massages	1 - LE TIGRE BLANC (reins, poumons)	Marche de l'ours	Monika Evrard
<input type="checkbox"/> 15h00 à 15h30	Auto-massages	2 - NEI YANG GONG(nourrir l'intérieur)	Marche du tigre	Maria-Luisa Gonzalez
<input type="checkbox"/> 15h00 à 15h30	Auto-massages	3 - BA DUAN JIN (les 8 trésors)	Marche de la grue	Isabelle Mariotti
<input type="checkbox"/> 15h45 à 16h15	Auto-massages	4 - NEI YANG GONG (reins)	Posture de l'arbre	Marie-Odile Strebler
<input type="checkbox"/> 15h45 à 16h15	Auto-massages	5 - LE CORPS DE JADE(colonne vertéb.)	Equilibration cœur	Jean-Luc François
<input type="checkbox"/> 16h30 à 17h00	Auto-massages	6 - DAO YIN (tonifier le sang)	Son du foie	Pascal Garin
<input type="checkbox"/> 16h30 à 17h00	Méditation-mudras	7 - L'OIE SAUVAGE (immunité du corp	Respiration (souffle du Vent)	Sylviane Winkel
<input type="checkbox"/> 17h15 à 17h45	Auto-massages	8 - LE TIGRE BLANC (reins, poumons)	Posture de l'Arbre	Monika Evrard
<input type="checkbox"/> 17h15 à 17h45	Marches Xi Xi Hu	9 - MARCHES DES ANIMAUX aussi pour les enfants	Tigre-ours-singe	Sylviane Winkel

Tous les ateliers sont en français sauf No 3 qui peut être en anglais et No 8 en luxembourgeois

INSCRIPTIONS OBLIGATOIRES : Tél.fax : (352) 76 07 55, E-mail : qigong.federation@pt.lu

Je m'inscris à (aux) atelier(s) No : _____

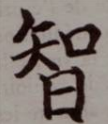
Nom : _____

Prénom : _____

Adresse : Numéro et rue : _____

Code et localité : _____

Téléphone : _____ E-mail : _____



F.L.Q.G.E.A. A.s.b.l

Boite Postale 422, L-2014 Luxembourg

Tél : 621 16 57 38 E-mail : qigong.federation@pt.lu

www.qigongfederation.lu