

La Fédération délégataire, la FFWaemc a pour objet de promouvoir et d'organiser le développement des arts énergétiques et martiaux chinois en France sous toutes leurs formes, styles et écoles.

Son comité régional vous invite à participer à cette journée « Fête du Qi GONG ».

¶ www.ffwushumipy.com
E-mail : cr.mipy.ffwaemc@gmail.com
Tel: 09 81 71 28 76



氣功

Présentation succincte du Qi Gong:

Ses origines remontent à plus de 3000 ans. Cette discipline fait partie des trésors de la civilisation Chinoise, enrichie tout au long de l'histoire. La résultante de sa pratique induit l'épanouissement intérieur de chaque pratiquant, l'amélioration et la conservation de la santé.

L'objectif du Qi Gong est de travailler sur l'énergie du l'être, tant d'un point de vue quantitatif que qualitatif.

La pratique du Qi Gong, qu'il soit de nature dynamique ou statique, permet une meilleure circulation de l'énergie dans l'ensemble du corps. Cette action permet de résoudre de nombreux blocages, de combler certains vides d'énergie, enrichir l'énergie vitale et d'assouplir l'ensemble du corps. Sa pratique douce permet de s'adresser à tous les publics.

Le travail majeur du Qi Gong se déroule sur 3 axes majeurs qui sont: le corps, la respiration et l'esprit.

PROGRAMME

2e EDITION FETE REGIONALES DU QI GONG

15 Septembre 2013

Gymnase GIAT – BVD Renaudet, 65000 TARBES.

ENTREE LIBRE - TOUT PUBLIC

| Heure | Atelier | Intervenants | Associations | Qi Gong proposés - Thèmes |
|---------------------------------|--|----------------------|------------------------|--|
| 10h | Ouverture et présentation de la journée | | | |
| 10h05 à 10h45 | I | Maria de la Cuadra | La porte des Nuages | Cinq minutes de longévité |
| | II | Denarnaud Christine | Pyrenêtre | Réveil énergétique |
| | III | Louge Thierry | Tongjen | La Tortue du Wudang |
| 10h45 à 11h20 | I | Pasturel Bernard | L'Etoile Bleue | Qi Gong des 20 Mouvements |
| | II | Emmanuelle Delebosse | Art mouvement et santé | Dao Yin Yang Sheng Gong |
| | III | Berthier Véronique | Fleur'essence | La Colonne vertébrale : étirements, fluidité |
| 11h20-12h | Unique | Shi Hu Miaofeng | Shaolin Si Wushu Quan | Xi Xiu Jing et méditation |
| 12 h - 14h : PAUSE REPAS | | | | |
| 14h-14 h45 | Unique | Shi Hu Miaofeng | Shaolin Si Wushu Quan | Yi Jin Jing invitation au Qi |
| 14h45 à 15h30 | I | Pasturel Bernard | L'Etoile Bleue | Qi gong de L'Oie Sauvage |
| | II | Emmanuelle Delebosse | Art mouvement et santé | Qi Gong de l'éventail |
| | III | Berthier Véronique | Fleur'essence | Zi Wu Qi Gong. |
| 15h30-16h15 | Unique | Linda Schmidt | La Grue Blanche | Tai Chi Chuan de l'école Yang |
| 16h15 à 17 | I | Maria de la Cuadra | La porte des Nuages | Préserver la santé en quelques mouvements |
| | II | Denarnaud Christine | Pyrenêtre | Hun Yuan Qi Gong |
| | III | Louge Thierry | Tongjen | Ba Duan Jin |
| 17h | clôture de la journée | | | |

