



4ÈME STAGE DE TAI-JI QUAN ET QI-GONG

SOUS LA DIRECTION
DE THIERRY ALIBERT

29, 30 AVRIL ET 1ER MAI 2011
ROUEN HAUTE NORMANDIE (76)

- QI-GONG DES OIES SAUVAGES (2ÈME PARTIE)
- QI-GONG SALUTATION AU TAO
- LES PRINCIPES ÉNERGÉTIQUE DANS LE TAI-JI STYLE YANG TRADITIONNEL
- TUI-SHOU (POUSSER LES MAINS)
- MASSAGE



Stage dirigé par **Thierry Alibert** ; expert en Tai Ji Quan et Qi Gong, arts martiaux internes et énergétiques chinois. Enseignant professionnel depuis 1986, diplômé d'Etat. Directeur de stages en France et à l'étranger.

PROGRAMME :

Vendredi de 29/04/2011 de 18h30 à 21h00 : **Qi-gong des grandes Oies sauvages 2ème partie** : Les Oies Sauvages "DA YAN GONG" est un qi gong de l'école taoïste d'origine des monts Kun Lun du nord du Tibet. Ce qi gong s'inspire des mouvements des oies sauvages, l'animal symbole de longévité en Chine. Associé à des principes de la médecine traditionnelle chinoise, il est caractérisé par des mouvements lents et rapides, souples et harmonieux, synchronisant le statique et le dynamique. Il éveille en nous les sensations de calme intérieur de stabilité, d'équilibre et de fluidité de tout le corps. Le Da Yan gong est un magnifique qi gong qui inspire poésie, sérénité et santé.

Samedi 30/04 /2011 Qi gong /Taichi chuan

09h30 à 10h45 Qi-Gong salutation au tao : Ce qi gong dans les mouvements très doux, est d'une grande richesse interne. Les postures sont exécutés sur place et d'une manière simple et symétrique. Pratiqué comme un nei gong, il régule l'énergie du corps, Calme le mentale, et purifie l'esprit. Il est excellent pour la mobilité articulaire de l'épaule et de la colonne vertébrale.

11h00 à 12h30 : Taiji style yang traditionnel (forme 108 1ère et 2ème partie la terre et l'homme) et les principes internes et énergétiques associés.

14h30 à 17h30 : Qi gong salutation au tao Tai ji principes internes et énergétiques associés(suite).

Dimanche 1er/05 /2011

09h30 à 12h30 : Qi gong salutation au tao /Tui-shou / Massage de dos et des membres

Tui-shou (pousser les mains formes avec deux partenaires) Des exercices ludiques pratiqués par deux et favorisant la relation à l'autre. Ils développent la sensibilité des mouvements par le toucher. Par opposition des deux forces complémentaires du Yin et du Yang, il permet de prendre conscience de son propre déséquilibre et de ses énergies motrices.

Lieux du stage : Salle multifonctions 495 rue, Robert Pinchon 76230 Bois Guillaume

BULLETIN D'INSCRIPTION

à retourner à Saïd Berrichi
74, rue René Coty 76250 Déville les Rouen

Nom : Prénom :

Téléphone Portable

Email :

Je m'inscris au stage : **1 Une 1/2 journée 35 €** **2 Une journées 60 €**
3 Vendredi soir 25 € **4 Samedi+Dimanche matin 80 €**
5 Une journée+ Vendredi 70 € **6 stage complet 95€**

TOTL :€

Je joins un chèque du total à l'ordre **Les Arts du Tao** avant le 25 Avril 2011
Inscription sur place est possible à condition de la confirmer par e-mail une semaine avant le date du stage

Pour plus d'informations sur le stage : contacter Saïd BERRICHI TEL : 06.03.17.59.81
e-mail: said.berrichi@wanadoo.fr / site internet : www.shen-tao.com