



Association
Recherche Intériorité Energie



Association
Recherche Intériorité Energie

Renseignements et inscriptions :

Jacqueline ROUVERY 05 61 57 21 63

Ghislaine GARINET 05 61 25 39 09

(le soir après 18 h 30)



Bulletin d'inscription au stage

Je m'inscris au stage de Qi Gong des
1 et 2 octobre animé par Thierry ALIBERT

Nom _____ Prénom _____

Profession _____

Adresse _____

Ville _____ Code Postal _____

Tel _____ Mobile _____

Courriel _____

— ci-joint un chèque d'arrhes de 20 €

Association RIE
Chez Jacqueline Rouvery
Bat. Yser
36 rue des Sports
31200 TOULOUSE

QI GONG

Stage animé
par

Thierry ALIBERT



Les 1 et 2 octobre 2011

à

TOULOUSE



Association
Recherche Intériorité Energie

Stage de Qi Gong 1 et 2 octobre 2011

- Samedi 1 10h00 – 13h00
 15h00 – 17h00
- Dimanche 2 09h30 – 12h30
 14h30 – 16h30

I.T.A.O.

**9 impasse des Arènes
31300 TOULOUSE**

*Quartier St Cyprien – Métro Arènes
De la place des Arènes : 1^{ère} impasse à droite
au 1er feu sur la route de St Simon
(Éviter de se garer au fond de l'impasse)*

Prix du stage 80 €

Réservation avant 27 septembre 2011
accompagnée d'un chèque d'arrhes de 20 €
à l'ordre de l'Association RIE

*Nous ne pouvons assurer de restauration sur place
(pique-nique ou quelques restaurants alentours)*



Association
Recherche Intériorité Energie

Programme :

- **Qi Gong des 12 spirales**

(Approfondissement)

La pratique des spirales permet un nettoyage profond de tout le système tendino-musculaire ainsi qu'une bonne harmonisation du Qi dans les tissus conjonctifs améliorant la circulation des souffles vitaux

- **Forme des 8 trigrammes (Bagua Zhang)**

(Étude et approfondissement des 3 premières formes)

La marche des 8 trigrammes met en relation la pratique des 8 paumes et celle des 12 spirales dans un mouvement fluide, tournoyant et esthétique pour dynamiser en douceur l'énergie accumulée

- **Qi Gong assis des 8 merveilles**

(Prévoir un coussin de méditation)

Qi Gong bouddhiste

Stage ouvert à tous

Thierry ALIBERT

*Expert en arts martiaux internes
et techniques énergétiques*

www.thierryalibert.com