



Association  
Recherche Intériorité Energie

## Stage de Qi Gong 7 et 8 janvier 2012

- Samedi 7            10h00 – 13h00  
                              15h00 – 17h00
- Dimanche 8        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<sup>ère</sup> 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 3 janvier 2012  
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 :

### ● **Qigong de la « Chemise de fer »**

*Série de dix techniques visant à renforcer les souffles défensifs  
( 衛氣 wèi-qì ) et ainsi :*

- agir sur la capacité de concentration (la force du 意 yì),
- renforcer le système osseux et les défenses immunitaires,
- favoriser la réparation des petites blessures et la tonification du système nerveux

### ● **Taiji-Qigong, harmonisation du champ magnétique corporel**

*Pratique ancienne et traditionnelle des mouvements du  
Taiji quan de style Yang visant à harmoniser et stimuler  
l'ensemble du champs magnétique corporel*

### ● **Qi gong assis des 8 merveilles**

*Qi Gong bouddhiste  
(Prévoir un coussin de méditation)*

**Stage ouvert à tous**

**Thierry ALIBERT**

*Expert en arts martiaux internes  
et techniques énergétiques*

*www.thierryalibert.com*



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  
**7 et 8 janvier 2012** 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 7 et 8 janvier 2012**

à

**TOULOUSE**