

# STAGE QI GONG - Saint Pierre d'Oléron

## La Salutation au TAO : Samedi 26 Octobre 2024

Organisé et encadré par **MARTINE JOUVE** : Membre des enseignants « **UNION PRO QI GONG** »

Carte professionnelle d'éducateur sportif n°00113ED0038



Très belle gestuelle liée à la respiration, simple et complète, avec les fondamentaux de la pratique : Equilibre le yin et le yang, dans tout l'organisme et fait circuler de manière harmonieuse l'énergie vitale dans les méridiens d'acupuncture, d'une grande richesse interne.

### **RÉSERVATION** conseillée auprès de Martine

**06 08 92 69 00**

**Date et horaires du stage : Samedi 26 Octobre 2024 de 10h à 13h.**

**Salle place de la lanterne : 2 rue Franck Massé.**

**Participation** de 35€ la demie - journée (dont 5€ pour l'association Ecole du souffle, pour les nouveaux inscrits).

Prévoir tapis, tenue confortable, zafu ou coussin de méditation, chaussures souples et une bouteille d'eau.

#### **Programme :**

Réveil ostéo-articulaire à travers des éducatifs de fond

Acquérir des gestes préventifs quotidiens pour une meilleure santé

Qi Gong de la salutation au tao ou petit envol des oies sauvages : mouvements doux et symétriques s'exécutant sur place.

Méditation du Qi gong de la porte du dragon.

Massage «Neigong des reins», du champ de cinabre et de la plante des pieds.

.....  
**Je m'inscris au stage de Martine Jouve, enseignante de Qi Gong.**

Nom : .....Prénom : .....

Adresse : .....

Tél. : ..... &mail : .....

Ou par le formulaire du site [www.ecoledusouffleqigong.fr](http://www.ecoledusouffleqigong.fr) (page contact, inscription), avant le vendredi 25 à midi.

Règlement par chèque à l'ordre de « Ecole du souffle qi gong » ou espèce sur place,

**Contact : 06 08 92 69 00 / martinejouve01@gmail.com / ecoledusouffleqigong@hotmail.com**