



5^{ème} JOURNEE NATIONALE DU QI GONG AU LUXEMBOURG

le 25 AVRIL 2015 de 14h à 18h

ATELIERS GRATUITS

Par beau temps nous serons dehors !

d'COQUE

Centre National Sportif et culturel
LUXEMBOURG-KIRCHBERG, 2 rue Léon Hengen



Les participants peuvent
faire un don au profit du
Télévie 2015

La fédération invite ses membres et tout le monde à venir passer un moment convivial, elle invite aussi ceux qui ne connaissent pas le Qi Gong

à venir le découvrir pour la détente, la gestion du stress et la santé avec ses différentes pratiques par :

- Les écoles
- Les enseignants diplômés

**tous agréés par la fédération, qui est caution des formations sérieuses en Qi Gong
comme à l'exemple de nos voisins européens.**

Le Qi Gong (Chi Kung) donne le moyen de vivre mieux en renforçant la santé et en permettant plus d'autonomie, c'est un art utilisé pour se travailler soi-même, pour être moins dépendant et pour mieux s'adapter aux circonstances de la vie.

Il est souvent confondu avec le Tai Chi Chuan (Tai Ji Quan) qui est apparu beaucoup plus tard.

Le Qi Gong (Chi Kung) fait partie de la Médecine Traditionnelle Chinoise évaluée selon les experts à environ 5000 ans d'âge. Son principe est de stimuler la quantité d'énergie vitale dans l'organisme et de faciliter sa circulation dans tous les organes par le réseau des méridiens d'anatomie comme utilisé dans l'acupuncture.

PROGRAMME DES ATELIERS GRATUITS DU 25.04.2015

Je m'inscris à (aux) l'atelier(s) suivants (mettre une croix) : Attention : 2 et 3, 4 et 5, 6 et 7, 8 et 9 auront lieu aux mêmes horaires !!!

<input type="checkbox"/> 14h00 à 14h30	1 – LES SONS THERAPEUTIQUES (6 organes)	Méditation avec Mudras	Sylviane Winkel
<input type="checkbox"/> 14h45 à 15h15	2 – LA FILLE DE JADE (Foie-Vésicule biliaire)	Acupression Foie, Vésicule	Sandrine Crassous
<input type="checkbox"/> 14h45 à 15h15	3 – DAO YIN YANG SHENG GONG (Foie)	Etirement Foie, Vésicule	Isabelle Mariotti
<input type="checkbox"/> 15h30 à 16h00	4 – NEI YANG GONG 1 (Nourrir l'intérieur)	Ouvrir et fermer l'énergie	Pascale Travaglini
<input type="checkbox"/> 15h30 à 16h00	5 – LA GRANDE OURSE (Reins et circulation générale)	Posture de l'Arbre	Monika Evrard
<input type="checkbox"/> 16h15 à 16h45	6 – LE CORPS DE JADE (Travail de la colonne)	Posture statique Wu Ji	Renée Rodesch
<input type="checkbox"/> 16h15 à 16h45	7 – QI GONG DE LA FEMME (spécifique pour la femme)	Marche de la Grue	Nadine Havenith
<input type="checkbox"/> 17h00 à 17h30	8 – DAO YIN YANG SHENG GONG (cœur)	Etirement Reins, Vessie	Jean-Luc François
<input type="checkbox"/> 17h00 à 17h30	9 – GUO LIN QI GONG (Marches de Mme Guo Lin)	Massage pour la vue	Gabriela Rapp
<input type="checkbox"/> 17h30 à 18h00	10 – MARCHES XI XI HU (enseignement Dr LIU Dong) Aussi pour les enfants	Marches des animaux Aussi pour les enfants	Sylviane Winkel

Les ateliers comprennent des auto-massages différents avec stimulation des points de santé de l'acupuncture.

Tous les ateliers sont en français sauf No 3 qui peut être en anglais, No 5 et 6 en luxembourgeois et No 9 en allemand

INSCRIPTIONS OBLIGATOIRES : Tél.fax : (+352) 76 07 55, qigong.federation@pt.lu www.qigongfederation.lu

Je m'inscris à (aux) atelier(s) No : _____

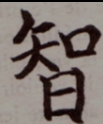
Nom : _____

Prénom : _____

Adresse : Numéro et rue : _____

Code et localité : _____

Téléphone : _____ E-mail : _____



F.L.Q.G.E.A. A.s.b.l

Boite Postale 422, L-2014 Luxembourg

Tél : 621 165 738 E-mail : qigong.federation@pt.lu

www.qigongfederation.lu