

## 11<sup>e</sup> Journée nationale du Qi Gong

an den Télévie-Zentren : 07. Mee 2022

### Gratis Qi Gong Workshops :

Selbstmassagen an Qi Gong Übungen fir d'Gestioun vu senger Gesondheet

### Ateliers gratuits de Qi Gong :

Automassages et exercices de Qi Gong pour la gestion de sa santé

1. **Dudedange (Centre Sportif René Hartmann 1<sup>er</sup> étage) :** 11h30 – 13h00 Gabriela RAPP (en français et allemand)
2. **Mertzig (Crèche 31a, rue Principale) :** 10h00 – 11h30 Pascal GARIN (en français)
3. **Niederanven (Centre Sportif Am Sand) :** 10h30 – 12h00 Pascale TRAVAGLINI-RENARD (en français et luxembourgeois)

#### INSCRIPTIONS ATELIERS GRATUITS

Par tél. : (00 352) 621 165 738 (secrétariat)

Par e-mail : [qigong.federation@pt.lu](mailto:qigong.federation@pt.lu)

Après des professeurs : voir contacts sur

[www.qigongfederation.lu](http://www.qigongfederation.lu)

Ou bien sur place am Télévie-Zenter



07.05.2022

Les participants feront un don au profit du Télévie 2022

#### Inscription à communiquer par e-mail ou par téléphone :

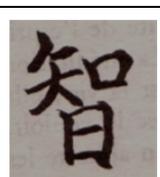
Je m'inscris à l'atelier gratuit de Qi Gong du 07.05.2022 à : \_\_\_\_\_

Nom : \_\_\_\_\_ Prénom : \_\_\_\_\_

Téléphone : \_\_\_\_\_ E-mail : \_\_\_\_\_

Le Qi Gong ne nécessite pas d'efforts de flexibilité importants, il est facile à pratiquer et agréable également pour les gens âgés. De nombreuses recherches scientifiques prouvent son efficacité pour gérer le stress, les émotions et pour augmenter les défenses immunitaires du corps. 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.

**Vous pouvez visiter la vidéo sur le site [www.qigongfederation.lu](http://www.qigongfederation.lu) « La Journée nationale du Qi Gong » avec diaporama, film, interview et pratique du Qi Gong au studio de RTL**



**FEDERATION LUXEMBOURGEOISE DE QI GONG & D'ETUDES ASIATIQUES Asbl**

Membre d'honneur Dr LIU DONG de la faculté de médecine de Pékin, chercheur scientifique

[www.qigongfederation.lu](http://www.qigongfederation.lu)