

丁亥年書

靜

靜

靜

靜

靜

靜

靜

丁亥年

Les tarifs :
**235 € le stage (220 € pour les
adhérents)**
**40 € la demi-journée (35 € pour les
adhérents)**

Les horaires :
10h00-12h45 / 14h15-16h45
10h00 à 12h45 la matinée
14h15 à 16h45 l'après- midi

Le lieu du stage :
à **ANIS GRAS- Le lieu de l'Autre**
55 avenue Laplace
94110 Arcueil

Accès : RER ligne B station Laplace
En bus :
187, 188,197 arrêt la Vache Noire
57 arrêt RER Laplace



Association SHEN YI
3 place Henri Didon – 94110 Arcueil
(adresse postale)
01 46 63 71 18 / 06 78 75 82 36
contact@shenyi-asso.com
www.shenyi-asso.com

STAGE D'ETE

Qi Gong & Tai Ji Quan

à **ARCUEIL (94)**

Du 1er au 5 juillet 2019



Avec
Ghislaine et Tien SHUE
Professeurs diplômés de **Qi Gong** et de **Tai Ji
Quan**



Le Hui Chun Gong

« Méthode pour retourner au printemps »

Dans l'imaginaire chinois, le printemps symbolise la jeunesse et la santé.

Qi Gong traditionnel du Hua Shang (région chinoise), le Hui Chun Gong est une discipline Taoïste aux effets bénéfiques tendant à harmoniser corps et esprit.

Les mouvements de cette méthode sont dynamiques (contrairement à d'autres Qi Gong) et interfèrent positivement sur les parties vitales de notre corps tels que les reins (en Chine les reins sont la base de la vie). Exemple : les mouvements en spirale du bassin renforce la libido.

De manière plus générale, la variété chorégraphique de cette discipline :

- Aide à la croissance des jeunes
- Renforce le système immunitaire
- Rééquilibre le système hormonal
- Ralentit le vieillissement

Le Tai Ji Quan style Yang

Issu du Qi Gong, le Tai Ji Quan n'est pas tant une version simplifiée des arts martiaux, dont il utilise un grand nombre de mouvements, qu'un art à part entière, dont le but est un travail en profondeur sur le corps (souplesse, force, équilibre et concentration).

Programme

Le matin : de 10h00 à 12h45

Qi Gong, méthode du Hui Chun Gong

Puis, durant ces 5 matinées, nous vous invitons à venir découvrir ou approfondir la méthode du Hui Chun Gong

L'après-midi de 14h15 à 16h45

Tai Ji Quan

-Ji Ben Bu Fa, exercices de marche
-Approfondissement de la forme et de certains mouvements pour développer la qualité interne du Tai Ji Quan avec des exercices d'application pour la compréhension des mouvements de la forme et de leurs mécanismes énergétiques.

Stage ouvert à tous,

Renseignements et inscriptions :
Association **SHEN YI**
01 46 63 71 18 / 06 78 75 82 36
contact@shenyi-asso.com
www.shenyi-asso.com

Fiche d'inscription

Stage de Qi Gong et de Tai Ji Quan

du 1^{er} au 5 juillet 2019

Nom

Prénom

Adresse

Code postal

Ville

Tel

Email

- Le stage (matin + après-midi)
 Le matin
 L'après-midi

je joins à ma fiche d'inscription, un chèque d'arrhes de 50 euros à l'ordre de l'association » SHEN YI »

Fiche à renvoyer
à l'association SHEN YI
3, Place Henri Didon
94110 ARCUEIL