



STAGE: Wu Qin Xi

23 mars 2019

- Jeux des cinq animaux -

Le Wu Qin Xi remonte à l'antiquité, époque où beaucoup de gens souffraient de jambes enflées du fait que les rivières débordaient et que l'humidité régnait sur la plaine centrale de Chine.

Pour soulager les maux des jambes, les chinois de cette époque inventèrent une sorte de danse favorable à la circulation du sang et au déblocage des méridiens.

La création du Wu Qin Xi, mentionnée dans la biographie de Hua Tuo dans l'histoire des trois royaumes, désigne les exercices des cinq animaux (tigre, cerf, ours, singe, et oiseau). Le principe étant d'imiter leurs mouvements en combinant les exercices physiques et mentaux.

Ils ont pour objectif de renforcer, les muscles et les os, d'activer la circulation du Qi et du sang, de prévenir et de guérir les maladies, d'entretenir la bonne santé et de prolonger la durée de vie.

Les mouvements physiques sont conçus pour exprimer le courage et la force du tigre, la sérénité et le calme du cerf, la stabilité la solidité de l'ours, la souplesse et l'habileté du singe, ainsi que l'adresse et la sveltesse de l'oiseau. Les mouvements physiques externes sont toujours intégrés dans les exercices internes qui stimulent l'activité mentale.

Ces exercices faciles à pratiquer, à tout âge, sont recommandés en particulier aux personnes d'âge moyen et aux personnes âgées.

Date	Horaires	Lieu	Tarif stage
Samedi 23 mars 2019	De 09h30 à 12h30 - de 14h00 à 17h00	83, rue Perthuis 92140 Clamart	80 € la journée

Pour toute information complémentaire nous contacter au : **06 60 64 63 79**

Lucie D'ORIO 83, rue Perthuis 92140 Clamart
Site web : <http://www.qigong-therapeutique.com/>

BULLETIN D'INSCRIPTION A RETOURNER

STAGE: Wu Qin Xi (Samedi 23 Mars 2019)

Nom : _____ Prénom : _____

Adresse : _____

Code Postal : _____ Ville : _____

Téléphone : _____ Mail : _____

Je joins un chèque d'acompte de 20 € déductible à l'inscription du montant total du stage, à l'ordre de : Lucie D'Orio

Date : _____ Signature : _____