



## **Qi Gong de l'Envol de la Grue avec Luc Jouve du 19 au 20 Février 2022**

### **Date et heure de début et de fin de stage :**

Début de stage le samedi 19 Février à 9h30

Fin de stage le dimanche 20 Février à 16h00

**Stage week-end « Le Qi Gong Chinois de l'Envol de la Grue » :** Accessible aux débutants comme aux pratiquants.

Nombre de participants : 6 à 12

Composé de 5 séries de mouvements précis et enchaînés, ce Qi Gong est facile à apprendre. Le Qi (énergie) est mis en mouvement et accumulé grâce aux exercices pratiques, le sang est fortifié et le système immunitaire renforcé.

L'Envol de la Grue, c'est l'équilibre et l'harmonie d'un tout : corps, souffle et esprit.

### **Programme :**

Routines 1 à 5 – Apprentissage, révision et approfondissement

Attention : cette forme de Qi Gong est un enchaînement qui dure 20 minutes et demande un travail de mémorisation.

### **Actions/Bénéfices :**

Le Qi Gong Chinois de l'Envol de la Grue est un moyen d'accéder directement à l'énergie curative qui se trouve en nous, en utilisant le mouvement et la concentration mentale. C'est une méthode à laquelle le Dr Zhao Jin-Xiang a complètement redonné vie à partir de sa propre expérience de guérison, méthodique et assidue. La Grue est l'un des symboles de longévité en Orient. Les

mouvements de cet oiseau sont amples et calmes, élégants et dynamiques, harmonieux, légers et naturels.

## **Lieu et horaire :**

La Courte Echelle – 11 bis, rue de Genève – Nîmes

Durée : 12h

Samedi de 10h00 à 13h00 et de 14h30 à 17h30

Dimanche de 9h00 à 12h00 et de 13h00 à 16h00

## **Matériel :**

Prévoir pour la prise de note personnelle (papier et stylo ....).

S'agissant de la tenue de pratique : ample et légère ou une tenue chinoise « Qi Gong ou Tai Chi » et des baskets souples ou chaussons chinois, la pratique peut se faire en chaussettes ou pieds nus avec les moins de bijoux possibles.

Prévoir un zafu ou banc de méditation, un tapis, une couverture pour les temps de méditation et de relaxation.

## **Intervenant :**

LUC JOUVE - Professeur de Qi Gong pour l'association ``Le Sourire Intérieur``

Professeur de Qi Gong diplômé de l'ITEQG (l'institut traditionnel d'enseignement du Qi Gong) dirigé par B. Rogissart

Formation ARTEC par C. Labigne (Certifié de l'Institut de Recherche sur le Qi Gong de Pékin)

Formation Qi Gong Mystérieux de la Grande Ourse – Maître Wang Ming Quan (Yunnan-Chine)

Formation spécialisée Qi Gong personnes âgées et personnes à mobilité réduite (ITEQG)

Professeur de Qi Gong à l'Ecole du Sourire Intérieur depuis 2016

Intervenant résidence Senior Domitys public personnes âgées depuis 2018

Pratiquant en Qi Gong depuis 2002

## **Tarif de l'enseignement et réservation** hors hébergement et restauration

Tarif de base : 160€/personne (130 € pour les élèves inscrits à l'Ecole du Sourire Intérieur)

## **Contact, informations et réservation :**

Secrétaire association « Le Sourire Intérieur » : Eric Bayoux

06 30 76 77 88

[luc@leqigong.fr](mailto:luc@leqigong.fr)

[www.leqigong.fr](http://www.leqigong.fr)

Facebook : Qi Gong Nîmes Le Sourire Intérieur