



STAGE DE QI GONG A BALMA

Dates : **Samedi 15 juin et Dimanche 16 juin 2019**

Lieu : **COMPAS** - 4 rue Jardins - 31130 Balma. (A côté de l'Intermarché)

Horaires : **Samedi : 15h30 à 18h30 - Dimanche : 9h30 à 12h30**

Tarifs : **35 €/ WE, 20 €/ 1 demi-journée.**

Informations : auprès de l'ATCB : pi.lang@wanadoo.fr

Contact : **Pierre LANG : Tél : 06 74 81 87 79**

Inscriptions : **Au plus tard avant le 6 juin**, règlement sur le lieu de stage.

Martin DUFEU

enseigne le Taiji Quan, le Kung Fu et le Xing Yi depuis plus de 30 ans. Ses principaux professeurs au cours de 39 années de pratique ont été:

Tommy Fung, Master Chow, Xue Wenzhi et Li Dexing

Le QI GONG des huit brocards est un travail interne qui s'inscrit dans une perspective à la fois de santé et d'énergétique martiale. En s'appuyant sur la respiration énergétique et sur une profonde relaxation, il s'agit de tisser à l'intérieur du corps une trame de soie dont les qualités essentielles sont la souplesse et la résistance.

Le QI GONG des cinq animaux, proposé par Martin DUFEU relève des DAO YIN (gymnastique du DAO). C'est un Qi Gong dynamique qui appartient au courant taoïste de la plus ancienne Chine. Au cours du stage on étudiera plus particulièrement la grue (1°, 2° et 3° niveau).