

## PROGRAMME

### 五禽戲 - Wǔ Qín Xì (Qigong des Cinq Animaux)

Qigong de santé basé sur l'observation des animaux, inventé par le célèbre médecin et grand maître taoïste Hua Tuo (108-208) il nous est parvenu sous de nombreuses formes. Cet enchaînement stimule la vigueur féroce du tigre, la rapidité légère du cerf, la puissance courageuse de l'ours, l'habileté alerte du singe, le vol gracieux de la grue. Pour chaque animal, 2 exercices sont proposés. Il convient aux pratiquants de tout âge et de tout niveau qui souhaitent améliorer souplesse, coordination et concentration.

### 太極氣功十八式 - Tàijí qìgōng shíbā shì

Cette séquence de 18 mouvements inspirés par les principes du taiji contribue à améliorer le fonctionnement des articulations et à réduire le stress.

## Stages ouverts à tous

(débutants et confirmés)

*Pensez à amener vos tapis et coussins pour le travail assis*

**Thierry ALIBERT**

*Expert en arts martiaux internes  
et techniques énergétiques  
[www.thierryalibert.com](http://www.thierryalibert.com)*

Association

Recherche Intériorité Energie



# 氣功

## QI - GONG



Stage animé par

**Thierry ALIBERT**

**TOULOUSE**

**26 et 27 septembre 2020**

<https://associationrieltse.wordpress.com>

## Horaires :

*le samedi* 10h00- 13h00 – 15h00- 17h30

*le dimanche* 09h30- 12h30 – 14h00- 16h30

*Pour la pause de midi, quelques restaurants aux alentours le samedi ou prévoir un pique-nique. Pour le dimanche nous pouvons vous proposer un panier pique-nique à réserver une semaine avant le stage.*

## Lieu de pratique :

### I.T.A.O.

**9 impasse des Arènes**

**31300 TOULOUSE**

*Quartier St Cyprien – Métro Arènes*

*De la place des Arènes :*

*1<sup>re</sup> impasse à droite au 1<sup>er</sup> feu sur la route de St Simon*

**Prix du stage 100 €**

**(une seule journée 55 €)**

**Pour une bonne organisation, veuillez  
vous inscrire par courriel à l'adresse :**

**association.rie31@gmail.com**

## Renseignements

Etienne SAINMONT 06 20 14 81 82

MARIE-LAURE DESIVI 05 61 81 13 89

## Bulletin d'inscription

*(à envoyer à Marie-Laure Desivi ou à remettre sur place)*

**Stage de Qigong des 26 et 27 septembre 2020**

**animé par Thierry ALIBERT**

Nom : .....

Prénom : .....

Adresse : .....

Ville : ..... Code Postal .....

Profession : .....

Téléphone : .....

Courriel : .....

Ci-joint : .....

- en espèces

- en chèque à l'ordre de TAO

## Association RIE

Chez Marie Laure DESIVI

5 cheminement du Clair Bois, Bât. J

31500 TOULOUSE