## **P**ROGRAMME

## Le Jeu des 5 animaux (五禽戲 – Wǔ Qín Xì)

Les exercices qui prennent pour modèle les mouvements d'animaux soigneusement choisis, tentent de remédier en l'homme, à une faiblesse due à sa propre nature ou causée par les évènements de la vie et permettant ainsi l'accroissement de sa longévité.

Nous les retrouvons dans le qigong de santé des *Ébats des Cinq animaux*, dont la source remonte au célèbre médecin Hua Tuo (108–208), dans le Taijiquan, dans les 12 animaux du Xingyiquan, etc.

Leur pratique nous apportera les plus grands bienfaits dans la période difficile que nous traversons.

## Le Bâton de la Duchesse de Dai

Exercices d'échauffement avec un bâton.

Excellent outil de pratique pour les techniques d'entretien de la santé, le bâton développe la souplesse et la tonification corporelles, la concentration et la conscience de l'espace corporel.

# Stage 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



### **Association**

## Recherche Intériorité Energie



Qı-Gong



Stage animé par

**Thierry ALIBERT** 

TOULOUSE 25 et 26 septembre 2021

https://associationrietlse.wordpress.com

#### **Horaires:**

**samedi** 10h00- 13h00 — 15h00- 17h30

*dimanche* 09h30- 12h30 — 14h00- 16h30

Pour la pause de midi, le samedi, quelques restaurants aux alentours ou prévoir un pique-nique. Pour le dimanche, nous recommandons un pique-nique.

## Lieu de pratique :

#### I.T.A.O.

12 rue Jean-Joseph Sanfourche
31100 TOULOUSE

http://www.institut-toulousain-arts-orient.fr/

#### Métro Arènes

# 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 25 et 26 septembre 2021 animé par Thierry ALIBERT

Nom:
Prénom :
Adresse :
Ville : Code Postal
Profession :
Téléphone :
Courriel :
Ci-joint :
– en espèces
– en chèque à l'ordre de <b>TAO</b>

#### **Association RIE**

Chez Marie Laure DESIVI 5 cheminement du Clair Bois, Bât. J 31500 TOULOUSE