

## PROGRAMME

### Le Bâton de la Duchesse de Dai

Plus que dans les autres pratiques de Qigong, le bâton permet une liaison des deux membres supérieurs pour une meilleure compréhension du corps comme unité fondamentale. 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.

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

Le Qigong de santé, inventé par le célèbre médecin Hua Tuo (108-208) nous est parvenu sous de nombreuses formes. Cet enchaînement stimule la vigueur et la force 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 qui conviennent aux pratiquants de tout âge et de tout niveau. qui souhaitent améliorer souplesse, coordination et concentration.

Au cours de cette journée nous insisterons particulièrement sur les derniers mouvements de la forme.

## Stage ouverts à tous (débutants et confirmés)

*Pensez à amener votre tapis et votre coussin  
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**

**samedi 5 mars 2022**

<https://associationrietlse.wordpress.com>

## Horaires :

10h00- 13h00 — 15h00- 17h30

*Pour la pause de midi, prévoir un pique-nique ou quelques restaurants aux alentours .*

## 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 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 du samedi 5 mars 2022 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