

## PROGRAMME

### Qigong pour nourrir la vie

(*Yang Sheng Ba Shi* 養生八勢)

Série de huit séquences, composée par Dominique Banizette et Benoit Lesage. Elle agit sur l'ensemble des merveilleux vaisseaux et sur l'harmonisation des chaînes musculaires, permettant de rééquilibrer l'ensemble de la structure corporelle, de redonner ou d'entretenir la souplesse articulaire, le tonus musculaire et l'élasticité des ligaments et des tendons. Elle renforce et harmonise l'énergie vitale, apaise l'esprit et le cœur.

### Qigong assis des Huit merveilles

## Stage ouvert à tous

(débutants et confirmés)

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

**Thierry ALIBERT**

*Expert en arts martiaux internes  
et techniques énergétiques*

[www.thieryalibert.com](http://www.thieryalibert.com)



Association

Recherche Intériorité Energie

## QIGONG POUR NOURRIR LA VIE (*YANG SHENG BA SHI*)

stage animé par

# Thierry ALIBERT

samedi 4 mars 2023

à

**TOULOUSE**

<https://associationrietlse.wordpress.com>

## Horaires :

10h00- 13h00 — 15h00- 17h30

*Pour la pause de midi, quelques restaurants aux alentours ou prévoir 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 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 4 mars 2023 animé par Thierry ALIBERT

Nom : .....

Prénom : .....

Adresse : .....

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

Profession : .....

Téléphone : .....

Courriel : .....

**Ci-joint :** .....

- un chèque de 55 € à l'ordre de **TAO**
- Je préfère régler en espèces au début du stage à l'ITAO.

## Association RIE

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