

# Programme

## STAGE AU PARC DU CHÂTEAU DE SOLLIES-PONT DU 9 AU 12 JUIN 2023

(formule à la carte ou forfait)

### Vendredi 9 juin :

**18h-20h** : 1<sup>ère</sup> partie et découverte du **Qi gong pour nourrir la la vie.**

### Samedi 10 Juin :

**9h30-12h30** : 2<sup>ème</sup> partie du Qi Gong pour nourrir la vie

**12h30-14h30** : Pause repas : pique-nique partagé

**14h30-17h30** : Suite du Qi Gong pour nourrir la vie

**Escapade sur la presqu'île de giens, baignade, apéritif et au coucher du soleil pratique avec Thierry.**

### Dimanche 11 Juin :

**9h30-12h30 et 13h30-15h30** : Les éléments du taichi et tuishou « DALU »

**12h30-13h30** : Petite pause repas : Pique-nique partagé



### Qi Gong pour nourrir la vie

Ces 8 mouvements libèrent les tensions dans les chaînes musculaires, grâce à la détente et à l'assouplissement que cette pratique apporte à l'ensemble des structures musculaires et articulaires.

Le niveau énergétique renforce et équilibre la circulation de l'énergie dans les vaisseaux merveilleux, réseau qui

anime la vie dès la conception et la maintient en nous pour le long terme..

### Tai Chi Chuan :

Les 5 éléments dans le taichi de style Yang sur la base de mouvements fondamentaux.

Tui shou ou poussée des mains.

Exercices éducatifs pour améliorer l'écoute du toucher.

Etude du grand déplacement « DA LU » avec étude des différentes portes.

### Renseignements :

Sylvie Sanges : TEL :**06-88-64-88-05**

MAIL : [sylvie.sanges@orange.fr](mailto:sylvie.sanges@orange.fr)

