

### ***Les Cinq animaux du Wudang***

Tortue - Grue - Serpent - Tigre - Dragon

Situées au centre de la Chine, les monts Wudang, sont le berceau du taoïsme, des arts martiaux et des arts internes. Le Qi Gong des 5 animaux du Wudang est une méthode emblématique de l'esprit de cette région pour améliorer la santé et la longévité en correspondance avec le système des 5 organes de la médecine traditionnelle Chinoise.

### ***Shibashi - les 18 mouvements du Taiji Qigong***

Série de 18 mouvements simples et fluides effectués en conscience et en coordination avec la respiration. Cette méthode inspirée du Taijiquan permet d'amplifier et d'équilibrer la circulation du Qi dans le corps pour lui apporter vitalité et longévité.

### ***Travail méditatif assis***

***Ce programme sera poursuivi lors des prochaines rencontres (20 novembre, 1 mars, 12 avril)***

**Stage ouvert à tous**  
(débutants et confirmés)

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

**Thierry ALIBERT**

**7<sup>e</sup> Dan FFKDA  
Fondateur de l'école TAO**

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



**Association**

**Recherche Intériorité Energie**

## ***LES CINQ ANIMAUX DU WUDANG***

**TORTUE - GRUE - SERPENT - TIGRE - DRAGON**

### ***SHIBASHI***

**LES 18 MOUVEMENTS DU TAIJI QIGONG**

stage animé par

**Thierry ALIBERT**

**les 5 et 6 octobre 2024**

à

**TOULOUSE**

<https://associationrieltse.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, un pique-nique est recommandé .*

## 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 110 €**

**(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)

## Stage de Qigong des 5 et 6 octobre 2024 animé par Thierry ALIBERT

Nom : .....

Prénom : .....

Adresse : .....

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

Profession : .....

Téléphone : .....

Courriel : .....

### Ci-joint :

- un chèque de 110 € à l'ordre de **TAO**
- un chèque de 55 € à l'ordre de **TAO** (journée du.....)
- 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