

Association **Spirale**

**UN STAGE D'EXCEPTION
A CHERBOURG**



**WU XING LIU HE GONG
QI GONG DES 6 HARMONIES
VENDREDI 9 FEVRIER**

**TAIJI HUNYUAN
SAMEDI 10 ET DIMANCHE 11 FEVRIER**



**Maître
MING YUE**

Maître MING YUE a pratiqué les arts martiaux depuis son plus jeune âge et à 15 ans est devenu le disciple de Shifu TIAN LiYang, héritier de la 15ème génération du style Xuanwu de Wudang. Il a alors pratiqué dans les montagnes pendant une quinzaine d'année, atteignant une excellente maîtrise de tous les arts martiaux internes taoïstes ; Qi Gong, Taiji, Xingyi, Bagua, à mains nues comme avec armes.

Tout au long de sa formation, il a eu l'occasion d'échanger avec des pratiquants de nombreux styles différents et est reconnu à Wudang comme à l'étranger pour son efficacité martiale et son amour pour la transmission de la culture de Wudang.

Ouvert aux pratiquants de TAI CHI CHUAN ou QI GONG et personnes désirant découvrir cette approche.

Lieu : Salle BELLEVUE - Rue des écoles - 50700 - LA GLACERIE

Horaires : Vendredi 9 18h30 à 21h30
Samedi 10 février 14h00 à 18h00
Dimanche 11 février 9h30 à 12h30 - 14h00 à 17h00

Tarif : Vendredi : 30€ - Samedi dimanche : 110€ - 3 jours 125€ - Adhésion SPIRALE : 20€

Renseignements et inscription : 06.67.75.03.04 - contact@spirale-asso.org



Maitre MING YUE

QI GONG DES 6 HARMONIES WU XING LIU HE GONG

Avec cette méthode, nous amorçons un travail interne profond et entrons dans un autre niveau de pratique et de conscience énergétique.

Les 6 harmonies sont composées de 3 harmonies internes (les 3 trésors, Jing – Qi - Shen) et de 3 harmonies externes (épaules/hanches, coudes/genoux, poignets/chevilles). Ces harmonies représentent une notion taoïste clef de la réunion du microcosme et du macrocosme. Au travers de 6 mouvements, nous développons les connexions intérieures et extérieures.

Cette soirée est réservée aux personnes connaissant déjà cette technique.

Le TAIJI HUNYUAN

C'est la base du Taiji comme du Qi Gong: il englobe la pensée taoïste avec l'harmonie « ciel - terre - homme » comme fil conducteur. Il intègre les mouvements simples du Taiji.

Ce Taiji n'était pas enseigné au grand public, mais sa pratique s'est perpétuée à Wudang. C'est une recherche de lien et d'harmonie entre l'extérieur et l'intérieur, le yin yang, le haut le bas, l'avant l'arrière. Les mouvements ronds de ce Taiji nourrissent les organes, les tendons, les os. Ils stimulent l'énergie des méridiens. Ils apportent des bienfaits certains sur la santé, sur les problèmes de cervicales et les maladies chroniques.

Depuis que ce Taiji est enseigné, il a reçu un très bon accueil du public; c'est une porte d'entrée indispensable dans les arts martiaux internes.

Ouvert aux pratiquants de TAI CHI CHUAN ou QI GONG et personnes désirant découvrir cette approche.

Lieu : Salle BELLEVUE - Rue des écoles - 50700 - LA GLACERIE

Horaires : Vendredi 9 18H30 à 21h30
Samedi 10 février 14h00 à 18h00

Dimanche 11 février 9h30 à 12h30 - 14h00 à 17h00

Tarif : Vendredi : 30€ - Samedi dimanche : 110€ - 3 jours 125€ - Adhésion SPIRALE : 20€

Renseignements et inscription : 06.67.75.03.04 - contact@spirale-asso.org



Fiche d'inscription

Maitre MING YUE

Vendredi 9 février
Samedi 10 février
Dimanche 11 février

A redonner lors d'un cours ou à retourner accompagné du règlement:

Ass. SPIRALE, 28 rue de l'église - 50330 LE THEIL

Nom : Prénom :

si déjà adhérent SPIRALE Cherbourg, ne pas renseigner la suite

Adresse :

Code postal : Ville :

Téléphone : Mobile :

Courriel :

Le vendredi 9 février de 18h30 à 21h30 : je verse 30€

Le samedi 10 et Dimanche 11 février : je verse 110€

Les 3 jours de stage : je verse 125€

Adhésion obligatoire à l'association SPIRALE : 20€

J'autorise l'association à utiliser des images où je figure OUI NON

Le repas du dimanche midi pourra être pris au gymnase.

Date et signature