

Association **Spirale**

UN STAGE D'EXCEPTION A CHERBOURG



WU XING LIU HE GONG

QI GONG

DES 6 HARMONIES ET DES 5 ELEMENTS

VENDREDI 1^{ER} FEVRIER

SAMEDI 2 ET DIMANCHE 3 FEVRIER



Maitre 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 Li Yang, 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 QI GONG ou TAI CHI CHUAN et personnes désirant découvrir cette approche.

Lieu : Salle Ernest RENAN - rue Roger Lucas 50110 Tourlaville Cherbourg en Cotentin

Horaires : Vendredi 1 février : 18h30 à 21h30

Samedi 2 février : 14h00 à 18h00

Dimanche 3 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 1^{er} février

Samedi 2 février

Dimanche 3 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 1^{er} février de 18h00 à 21h00 : je verse 30€

Le samedi 2 et Dimanche 3 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 sur place.

Date et signature



Maitre MING YUE

WU XING LIU HE GONG

QI GONG

DES 6 HARMONIES ET DES 5 ELEMENTS

(Travail dynamique et marches)

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.

Les 5 éléments : grands classiques également de la culture chinoise (bois, feu, terre, métal, eau), ils se travaillent dans la pratique au travers des 5 marches fondamentales - devant, derrière, à gauche, à droite, revenir au centre.

LES MARCHES DE WUDANG

Les marches représentent un travail clef dans la pratique des Qi Gong du Wudang et du Tai Ji dont elles intègrent les grands principes. Méditation en mouvement, elles impriment dans notre corps le sens même des directions. Elles permettent de travailler la coordination des gestes dans un état de connexion profonde intérieur / extérieur.

Ces marches sont un véritable trésor et révèlent peu à peu avec la pratique tous leurs bienfaits pour la santé et le bien-être. Elles sont également une excellente préparation à la pratique du Tai Chi Chuan.

Lieu : Salle Ernest RENAN - rue Roger Lucas (port du Becquet)
50110 Tourlaville - Cherbourg en Cotentin

Horaires : Vendredi 1^{er} février : 18h30 à 21h30
Samedi 2 février : 14h00 à 18h00
Dimanche 3 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