

Association *Spirale*

# QI GONG DU WUDANG A CHERBOURG



*QI GONG DES 6 HARMONIES  
ET DES 5 ELEMENTS*

*QI GONG DES CINQ ANIMAUX DU WUDANG*



**21 - 22 & 23  
février 2020**

**avec  
Maître MING YUE**

**Pour la 3<sup>ème</sup> année, Maître MING YUE revient nous enseigner le Qi Gong du Wudang.** Il 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 15<sup>ème</sup> génération du style Xuanwu de Wudang. Maître Ming Yue enseignera et approfondira le Qi Gong des 6 harmonies et des 5 éléments et le Qi Gong des 5 animaux. Il développera une pédagogie, en détaillant les concepts fondamentaux du Qi Gong taoïste et en proposant de nouveaux exercices préparatoires.

**Ouvert aux pratiquants de TAI CHI CHUAN ou QI GONG et aux personnes désirant découvrir enrichir leur pratique des Arts Martiaux Chinois de santé.**

**Lieux :** Vendredi 21 : Les Grands Jardins du Theil  
Samedi 22 et Dimanche 23 : Salle polyvalente - Complexe sportif Chantereyne

**Horaires :** Vendredi 21 : 18h30 à 21h30  
Samedi 22 : 14h00 à 18h00  
Dimanche 23 : 9h30 à 12h30 - 14h00 à 17h00

**Tarifs :** Vendredi : 35 € - Samedi et Dimanche : 115 € - 3 jours : 135 € - Adhésion : 20€

**Renseignements et inscription :**

06.67.75.03.04 - [contact@spirale-asso.org](mailto:contact@spirale-asso.org)



## Maitre MING YUE



### Fiche d'inscription

## Maitre MING YUE

**Vendredi 21 février**  
**Samedi 22 février**  
**Dimanche 23 février**

A redonner lors d'un cours ou à retourner accompagné du règlement:  
**Ass. SPIRALE, 28 rue de l'église - 50330 LE THEIL**

### QI GONG DES 6 HARMONIES

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.

### Qi Gong des cinq animaux du Wudang »

Ce Qi Gong Taoïste du Wudang une méthode traditionnelle de l'école Wudang créé pour améliorer la santé et la longévité. Elle associe le travail du Yang Sheng (entretien de la santé par le travail de l'énergie) aux arts martiaux internes. Cette méthode est constituée de 5 séries de mouvements : la tortue, le serpent, la grue, le tigre et le dragon. Ce sont les animaux sacrés de la longévité, de la sagesse et de la force pour trouver des mouvements énergétiques, puissants, profonds et relâchés.

Nom : ..... Prénom : .....

si déjà adhérent SPIRALE Cherbourg, ne pas renseigner la suite

Adresse : .....

Code postal : ..... Ville : .....

Téléphone : ..... Mobile : .....

Courriel : .....

Le vendredi 21 février de 18h30 à 21h30 : je verse 35€

Le samedi 22 et Dimanche 23 février : je verse 115€

Les 3 jours de stage : je verse 135€

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 ensemble.

**Date et signature**