

Association Spirale

QI GONG TAOISTE

avec

Maitre MING YUE (Wudang)

A CHERBOURG en COTENTIN



Samedi 14 et dimanche 15 novembre 2026

Qi Gong des 5 éléments et des 6 harmonies

Ce Qi Gong des 5 éléments et des 6 harmonies, est une méthode approfondie s'exprimant dans la lenteur et la puissance.

Les 5 éléments :

Grands classiques de la culture chinoise (bois, feu, terre, métal, eau), ils se travaillent dans la pratique au travers des 5 marches fondamentales - avancer, reculer, aller à gauche, aller à droite, revenir au centre.

Les 6 harmonies sont composées de :

3 harmonies internes : Jing/l'essence vitale, Qi/le souffle, Shen/l'esprit, la conscience)

3 harmonies externes : les articulations
épaules/hanches, coudes/genoux,
poignets/chevilles.

Avec cette méthode, nous amorçons un travail interne subtil pour entrer dans un autre niveau de pratique énergétique.



Horaires : Samedi : 14h00 - 17h30 (accueil à partir de 13h30)

Dimanche : 9h30 - 12h30 / 14h00 - 17h30 (accueil à partir de 9h00)

Tarif : 110€ le stage complet (45€ le samedi - 80€ le dimanche)

En cas d'annulation de votre part, 15€ seront déduits de votre remboursement

Lieu : Gymnase Bellevue rue des poètes - 50470 La Glacière - Cherbourg en Cotentin

Repas du midi : repas partagé sur place

Inscription obligatoire : avant le 12 novembre 2026

Renseignements - Inscription :

06.67.75.03.04 - contact@spirale-asso.org

<https://spirale-asso.org/>