



Programme Stages
Association « Grain de Chi »
2015/2016 :

La santé, du corps et de l'esprit...

Qi Gong « Etirements des méridiens » ou « Etirement de la Zone d'influence des méridiens »

Mouvements d'étirements des zones tendino musculaires ainsi que les articulations situées sur le trajet des méridiens énergétiques.

Mouvements assouplissant le corps et harmonisant l'équilibre énergétique , basé sur « La loi des 5 éléments » de la Médecine traditionnelle chinoise,

« Zhi Neng Qi Gong »

Apprentissage et approfondissement de la Science du ZNQG :

Qi gong du Dr Pang He Ming qui a pour but de développer

« la sagesse et le potentiel humain » au moyen de techniques physiques et méditatives,

Les Dimanches de 13h30 à 17h30
au Dojo d'Antibes, 21 rue de Fersen (vieux Antibes)

Stages ouverts à tous et de tous niveaux

Les dates peuvent éventuellement être modifiées ; Elles vous seront chacune confirmées une dizaine de jours à l'avance,

- **« Marches de santé » et « tai ji ball » en plein air**

Florence Giraudon : Samedi Samedi 10 octobre 2015

- **Étirements : Terre/métal/Eau**

Mouvements et théorie MTC

Michel Durcos : Dimanche 15 novembre 2015

- **ZNQG**

Phuc Nguyen Van : Dimanche 06 Décembre 2015

- **Étirements : Terre/métal/Eau**

Mouvements et Auto-Massages

Florence Giraudon et Filipa Roduigo ; Dimanche 31 janvier 2016

- **Étirements : Bois/Feu**

Mouvements et théorie MTC

Michel Durcos : Dimanche 28 février 2016

- **ZNQG**

Phuc N'Guyen Van : Dimanche 10/04/16

- **Étirements : Bois/Feu**

Mouvements et Auto-Massages

Florence Giraudon et Filipa Rodrigo : Dimanche 22 mai 2016

- **« Marches de santé » et « tai ji ball » en plein air**
+ Pique nique

Florence Giraudon : Samedi 18 juin 2016

