



# La fille de Jade

Email : [lafilledejade@icloud.com](mailto:lafilledejade@icloud.com)

Site: <http://lafilledejade.org>

## QI GONG

### Une Journée, 2 ateliers

### Qi Gong de la Sagesse, ou Qi Gong de l'Intelligence du Cœur

*Animé par Anne EGRON: professeur de Qi Gong diplômée de la FEQGAE, 21 ans d'expérience d'enseignement. Grâce au Qi Gong, un voyage intérieur s'offre à vous, à l'écoute des messages du corps...*



**Le Zhi Neng Qi Gong** a été créé dans les années 1980 par maître Pang He Ming.

Sa pratique fait découvrir ses richesses. il convient au plus grand nombre.

**Ses objectifs généraux:** Conservation et entretien de l'état de santé. Ouverture plus grande de l'esprit et de l'intelligence.

### Dimanche 17 Novembre 2019 : Zhi Neng Qi Gong 1° partie et 2° partie

**1<sup>re</sup> partie, PENG QI GUAN DING FA :** Capter le Qi (énergie) du ciel, de la terre et de la nature pour les faire pénétrer dans le corps. Échanger et faire circuler le Qi de la nature et de l'être humain. Le Qi Originel et celui du corps ne forment plus qu'un, et ainsi retrouver le centre et l'unité,

**2<sup>ème</sup> partie, XIN SHEN ZHUANG :** Avec cette méthode, vous apprendrez à faire circuler harmonieusement et en profondeur, l'énergie interne dans l'ensemble de votre corps, à l'aide de dix enchaînements de figures. Vous assouplirez votre système musculaire, renforcerez vos os et vos articulations et augmenterez vos capacités intellectuelles (mémoires, concentration...)

**Horaires :**

**Matin** : Accueil à partir de 9h30 Cours 10h00 à 12h30 (**1<sup>re</sup> partie**)

**Après midi** : Accueil à partir de 14h00 Cours 14h30 à 17h00 (**2<sup>ème</sup> partie**)

**Le tarif** : journée : 50 € ou matin : 30 € après midi : 30€

**Le lieu** : Salle polyvalente du Ramiérou, 895 Rue du Rémiérou 82000 Montauban (**Le repas** : tiré du sac)

**INSCRIPTIONS OBLIGATOIRES** : auprès de l'Association La Fille de Jade Anne Egron Email: [lafilledejade@icloud.com](mailto:lafilledejade@icloud.com)

Site : [www.lafilledejade.org](http://www.lafilledejade.org) Par courrier 1 Place Saint Orens 82000 Montauban tél : 05 63 66 92 30

Je m'inscris au stage du 17/11/2019 : OUI NON seulement le matin : OUI NON seulement l'AM : OUI NON

**Adhérent** : OUI NON sinon j'ajoute 15 € au montant du chèque de réservation

Je joins un chèque de 15 € d'acompte pour réserver ma place

Nom:.....Prénom.....

Adresse:.....

tél:.....Email.....

Possibilité de règlement sur place (ou lors des cours hebdomadaires) Date .....Signature

Par courrier :La Fille de jade 1 place Saint Orens 82000 Montauban