

La section Qi Gong du Karaté Shotokan de Villerupt et l'association Génération YANG-SHENG de Saint-Pancré ont le plaisir de vous inviter à venir participer aux 19èmes Journées Nationales du Qi Gong. Les 2 clubs procéderont à des démonstrations de Qi Gong, mais ce sera surtout l'occasion pour tout le monde (sans limite d'âge ou de condition physique) de venir découvrir cet art énergétique chinois en participant aux différents ateliers gratuits tout au long de la journée.
 (ces ateliers seront animés par un professeur de Qi Gong diplômé et son suppléant en cours de formation)

19èmes Journées Nationales du Qi Gong

1 semaine partout en France du 3 au 9 juin 2013

Ateliers – démonstrations – conférences – portes ouvertes
 avec les professeurs de la FEQGAE
 toutes les infos sur www.federationqigong.com



DIMANCHE 2 JUIN 2013

de 10h00 à 16h30 (Restauration rapide sur place)

Journée porte ouverte – Entrée libre

DEMONSTRATIONS ET ATELIERS PRATIQUE DE QI GONG

Salle Elio Fiorani

Rue Jean Macé – Villerupt (F)

plus d'infos sur : <http://www.yang-sheng.org>



Programme de la journée

10h00	Allocution de bienvenue des présidents du Karaté Shotokan Villerupt et de l'association Génération YANG SHENG de Saint Pancré
10h15	Présentation : Qu'est ce que le Qi Gong ?
10h30	Démonstration (1ère partie du NEI YANG GONG) par les adhérents des 2 associations
10h45	1 ^{er} Atelier découverte : Auto-massages suivis des 4 premiers mouvements du BA DUAN JIN
11h30	2 ^{ème} Atelier découverte : CORPS DE JADE
12h10 - 14h00	Pause repas entre 12h10 et 14h00 (Restauration rapide sur place) Échanges avec les intervenants sur la pratique du Qi Gong
14h00	Présentation des clubs de Qi Gong par les présidents du Karaté Shotokan Villerupt et de l'association Génération YANG SHENG de Saint Pancré
14h15	Présentation : La pratique du Qi Gong
14h30	Démonstration (2ème partie du NEI YANG GONG) par les adhérents des 2 associations
14h45	3 ^{ème} Atelier découverte : 4 derniers mouvements du BA DUAN JIN suivi du QI GONG DES MERIDIENS CURIEUX
15h30	4 ^{ème} Atelier découverte : ETIREMENTS DES MERIDIENS COEUR
16h10	Impressions des participants + Foire aux questions
16h30	Fin de la journée

Tenue : des vêtements amples et confortables (ou jogging), des chaussures légères et basses ou de grosses chaussettes.

