

## Stage de Qi-Gong 2024

- Dates : le week-end du **02 et 03 mars 2024**
- Horaires : le samedi 09:00 à 12:00 / 13:30 à 16:30  
le dimanche 09:00 à 12:00 / 13.30 à 15:30
- Lieu : Salle Culturelle, En Combas 231, 2902 Fontenais (Jura Suisse)
- Forme : **Daoyin Yang Shen Gong Shi Er Fa** La méthode repose sur les mouvements traditionnels du Dao Yin (conduire l'énergie par le mouvement), élaborés et assemblés selon les règles de la médecine traditionnelle chinoise, et comprend de nombreux enchaînements de mouvements s'adressant aux différents systèmes énergétiques du corps. Sur le plan physique, cette méthode travaille beaucoup la souplesse du bassin (réservoir d'énergie et de sang), renforce l'enracinement et la force des jambes, et insiste sur la souplesse des poignets et des chevilles avec beaucoup de mouvements d'extension et de rotation combinés qui étirent, avec les articulations et les muscles, les méridiens, et font circuler l'énergie en la tonifiant. Cette méthode accessible à tous insiste sur les structures corporelles : enracinement, axe vertical, fluidité, recentrage et stabilité. C'est une bonne méthode pour entrer dans la pratique du Qi Gong.
- Formateur : Le stage sera enseigné par **Maître Liqin Yang**.  
Ancien Maître de Conférence à l'Université des sports de Pékin.  
Titulaire de la 8<sup>e</sup> Duan. Membre de la Fédération Internationale de Qi Gong santé (IHQF). Responsable Qi-Gong à la Fédération Française de Karaté et disciplines associées. Expert Wushu (Arts Martiaux Chinois). Professeur diplômé d'état de Kung Fu, Wushu, Tai Ji Quan et Qi Gong en France depuis 1989. Médaillé de Bronze en Taiji au 5<sup>e</sup> Championnat du Monde de Wushu Traditionnel en 2012 en Chine.
- Public : Ce stage s'adresse à tous, débutants, pratiquants, thérapeutes... ainsi qu'à toutes les personnes désireuses de découvrir et de prendre soin de leur santé. Vous pouvez partager un repas canadien sur place ou à l'endroit de votre choix.
- Prix : Adultes : 200.00.- CHF par personne pour les 2 jours  
Couples : 300.00.- CHF pour le couple pour les 2 jours
- Inscriptions : [www.aucoeurduqi.ch](http://www.aucoeurduqi.ch) ou par mail à [info@aucoeurduqi.ch](mailto:info@aucoeurduqi.ch)  
**Inscription validée dès réception du paiement**  
Banque Raiffeisen Ajoie, 2900 Porrentruy  
Jérôme Gassmann chemin de la Condemène 1, 2900 Porrentruy  
[Paiement par Twint](#)
- Conditions : En cas d'annulation par Au Cœur du Qi, le stage est remboursé à 100%.  
En cas d'annulation 48h avant par le participant, aucun remboursement.  
Nous déclinons toute responsabilité en cas d'accident, de vols, de dégâts d'objets et de matériel appartenant aux participants.