

**Stage de Qi Gong EE Tong
avec REN QUAN DE venu de Chine, assisté de GAP.
Vendredi 5 et samedi 6 juillet 2019 à Malakoff (Paris-Porte de Vanves)**

Le programme de ce stage co-organisé avec l'Association QI GONG EE TONG FRANCE est une pratique autour du mouvement de base du Qi Gong EE Tong créé par Maître REN QUAN DE

Disciple de grands maîtres wushu depuis sa sixième année, REN QUAN DE représente la septième lignée wushu Tang Ping Hui de Ningxia, une province autonome de la République Populaire de Chine, située dans le centre nord, sur la route de la soie.

Il crée alors tant les fondements théoriques du Qi Gong EE Tong Men que la technique, imprégnés des Hui et de la santé traditionnelle millénaire chinoise.

Le stage du 5 et 6 juillet 2019 portera sur la pratique du Qi Gong EE Tong de base avec ses sept techniques, mouvement élémentaire et exercice de contrôle du Qi interne :

Les sept techniques debout de conduite du *Qi interne*

- Préliminaire. Relaxer. *Fang Song*.

1) Ajuster le Qi depuis le haut de la tête. *Shun Ding Li Qi*.

2) Ouvrir le corps au bien être du Qi. *Zhan Ti Shu Qi*.

3) Dynamiser le Qi dans l'ensemble corps. *Zhou Ti Huo Qi*.

4) Nourrir le Dantien et préserver le Qi. *Huai Zhong Yang Qi*.

5) Ramasser le Qi et lever les mains. *Ju Shou Chao Qi*.

6) Soulever les talons pour élever le Qi. *Ba Gen Ti Qi*.

7) Quatre séquences amenant à installer la méditation en position debout du "poteau-guide" *Si Bu Dao Yin Zhan Zhuang Gong*.

- Clôture. Relaxer. *Fang Song*.

Très gentiment Anne Hong-Georgette sera l'interprète de Maître REN du chinois vers le français.

☞ Le nombre de participants sera de 18 maximum.

☞ Lieu : 35, avenue Pierre Larousse, 92240 Malakoff. Métro station "Malakoff Plateau de Vanves" Ligne n°13, direction Châtillon-Montrouge, à gauche en sortant du métro. Bus 58 et 95 et Tram 3 station "Porte de Vanves".

☞ Nombreux hôtels à proximité (liste sur demande au secrétariat.)

☞ Horaires : vendredi 5 juillet 2019 de 10h à 18h et samedi 6 juillet 2019 de 9h à 17h.

☞ Repas libres, nombreuses possibilités de restauration aux alentours.

Pour tous renseignements contactez le secrétariat Tel. 04 42 93 34 31 mail : feqgae@free.fr



Prix et conditions de réservation

Le stage n'est pas en résidentiel

Le montant demandé pour les deux jours de stage est de :

.160 € pour les membres de l'Union Pro Qi Gong FEQGAE

.190 € pour les stagiaires venant de fédérations sportives, associations...

Une inscription à un stage vous (et nous) engage ! Veuillez bien prendre note de ce qui suit :

1. Nous nous réservons le droit d'annuler un stage si le nombre d'inscrits est insuffisant pour couvrir les frais (rémunération de l'intervenant).
Nous vous recommandons donc de vous inscrire à l'avance, soit au moins trente jours avant le stage.
De plus, certains stages se remplissent très vite : en vous inscrivant à l'avance, vous réservez votre place !
Si suffisamment de personnes sont inscrites, le stage sera confirmé 1 mois avant.
2. Votre inscription sera effective à réception de votre règlement (1 chèque par stage SVP) à l'ordre de "FEQGAE Union Pro Qi Gong" adressé au secrétariat Union Pro Qi Gong FEQGAE, L'Estérel A, 43 av Paul Cézanne 13090 AIX EN PROVENCE accompagné du bulletin d'inscription. Vous recevrez une confirmation par mail.
3. Les chèques sont encaissés APRES le stage, vous recevrez un reçu, une attestation de suivi de stage, un timbre à coller dans votre livret "Parcours en Qi Gong".
4. Sauf en cas de force majeure, si vous annulez deux mois avant la date du stage, il sera retenu 20 % du montant de votre règlement. Au-delà, il sera retenu 50%. En cas de force majeure il vous sera demandé un justificatif attestant de votre incapacité à participer au stage (certificat médical ou autre document). Votre chèque de réservation vous sera retourné.

**Coupon à retourner au secrétariat FEQGAE "Union Pro Qi Gong"
L'Estérel Bât A, 43 av Paul Cézanne, 13090 AIX EN PROVENCE
en joignant votre règlement par chèque
à l'ordre de "FEQGAE "Union Pro Qi Gong"**

JE M'INSCRIS AU STAGE : Qi Gong EE Tong

Le vendredi 5 juillet 2019 de 10h à 18h et samedi 6 juillet 2019 de 9h à 17h.

Montant demandé et annulation : voir "Prix et conditions de réservation" ci-dessus

Nom et prénom :

Date de naissance :

Je suis membre de la FEQGAE "Union Pro Qi Gong"

Je suis membre d'une fédération, association...

Dans ce cas j'envoie mon CV et parcours dans le Qi Gong au secrétariat par mail feqgae@free.fr

Tél : (portable si possible)

Mail :

Adresse:

.....

.....