

# STAGE

# QI GONG

## Qi Gong de synthèse - Zhi Neng Qi Gong

SAMEDI 9 MAI 2015

AU CHATEAU D'AULNOIS SUR SEILLE  
09h30 – 17h00

dirigé par **Yannick COSTANZA**

Assistant de Maître YUAN Hong Hai (école JING WU)

Directeur technique ADTAO

氣功



### PROGRAMME

**MATIN** (9H30 - 12H30) : QI GONG DE SYNTHESE

Cet enchaînement a été créé en 2013 à l'occasion des 10 ans d'ADTAO. Il rassemble les mouvements caractéristiques de quatre QI GONG traditionnels de santé et mobilise l'ensemble du corps. Il permet de revoir ou de s'initier à ces quatre méthodes : **les 8 pièces de Brocart, les 5 animaux, les exercices des paysans et les 18 exercices de santé.**

**APRES-MIDI** (14H00 - 17H00) : ZHI NENG QI GONG 1<sup>ER</sup> NIVEAU ET POSTURE STATIQUE ASSOCIEE.

Créé par Maître PANG He Ming (docteur en médecine traditionnelle chinoise) durant la deuxième moitié du XXe siècle et depuis diffusé dans le monde entier, le ZHI NENG QI GONG est la quintessence des pratiques énergétiques chinoises. Le premier niveau insiste sur l'échange de Qi avec la nature, il fortifie et assouplit le corps tout en favorisant le travail mental.

## STAGE TOUS NIVEAUX

**En partenariat avec le Foyer Rural des Armoises**

### **Lieu du stage**

Grande salle du château (2<sup>e</sup> étage)  
Rue du château à Aulnois Sur Seille (57 590)

### **Accès**

Par **A31 sortie n°27 (ATTON / NOMENY)**  
prendre la direction **NOMENY**. Après une  
dizaine de kilomètres, rentrer dans **NOMENY**  
puis suivre la direction **CHÂTEAU-SALINS**.

### **Tarif**

**30 €** par demi-journée  
**50 €** la journée complète



*Repas tiré du sac à midi, possibilité d'utiliser un four micro-onde et de préparer des boissons chaudes.*

**L'inscription au stage est obligatoire**, son maintien dépendra du nombre d'inscriptions.

Envoyer les inscriptions à l'adresse :

**ADTAO**  
2 rue de l'Hôtel de Ville  
54670 CUSTINES



06 62 12 26 54  
adtao@live.fr  
www.adtao.fr

COUPON A COMPLETER ET A REMETTRE SOUS ENVELOPPE ACCOMPAGNE DU REGLEMENT

### **BULLETIN D'INSCRIPTION** **Stage de QI GONG**

NOM : ..... Prénom : ..... Mail : .....

Je m'inscris au stage du 9 mai 2015

Je joins la somme de ..... € (chèques à l'ordre d'ADTAO)

Attestation de stage

Signature