



**JOURNEE NATIONALE DU QI GONG AU LUXEMBOURG**

le 26 AVRIL 2014 de 14h à 18h

**ATELIERS GRATUITS**

Par beau temps nous serons dehors !

**d'COQUE**

Centre National Sportif et culturel  
LUXEMBOURG-KIRCHBERG, 2 rue Léon Hengen



Les participants peuvent  
faire un don au profit du  
Télévie 2014

La fédération invite ses membres et tout le monde à venir passer un moment convivial, elle invite aussi ceux qui ne connaissent pas le Qi Gong

**à venir le découvrir pour la détente, la gestion du stress et la santé avec ses différentes pratiques par :**

- Les écoles
- Les étudiants en formation
- Les enseignants diplômés

**tous agréés par la fédération, qui est caution des formations sérieuses en Qi Gong  
comme à l'exemple de nos voisins européens.**

Le Qi Gong (Chi Kung) donne le moyen de vivre mieux en renforçant la santé et en permettant plus d'autonomie, c'est un art utilisé pour se travailler soi-même, pour être moins dépendant et pour mieux s'adapter aux circonstances de la vie.

Il est souvent confondu avec le Tai Chi Chuan (Tai Ji Quan) qui est apparu beaucoup plus tard (13<sup>ème</sup>s. ap. J.-C.).

Le Qi Gong (Chi Kung) fait partie de la Médecine Traditionnelle Chinoise évaluée selon les experts à environ 5000 ans d'âge. Son principe est de stimuler la quantité d'énergie vitale dans l'organisme et de faciliter sa circulation dans tous les organes par le réseau des méridiens d'anatomie comme utilisé dans l'acupuncture.

**PROGRAMME DES ATELIERS GRATUITS DU 26.04.2014**

Je m'inscris à (aux) l'atelier(s) suivants (mettre une croix) : Attention : 2 et 3, 4 et 5, 6 et 7 auront lieu aux mêmes horaires !!!

<input type="checkbox"/> 14h15 à 14h45	auto-massages	1 – DAO YIN Yang Sheng Gong (reins)	Marche du Singe	Marie-Odile Strebler
<input type="checkbox"/> 15h00 à 15h30	massages des yeux	2 – LA FILLE DE JADE (foie-vésicule biliaire)	Méditation-Mudras	Sylviane Winkel
<input type="checkbox"/> 15h00 à 15h30	auto-massages	3 – LE CORPS DE JADE (travail de la colonne vertébrale)	Posture de l'Arbre	Jean-Luc François
<input type="checkbox"/> 15h45 à 16h15	auto-massages	4 – LA GRUE BLANCHE (cœur)	Posture de l'Arbre	Sandrine Crassous
<input type="checkbox"/> 15h45 à 16h15	auto-massages	5 - NEI YANG GONG 1 (nourrir l'intérieur)	Posture de l'Ours	Pascale Travaglini
<input type="checkbox"/> 16h30 à 17h00	auto-massages	6 – L'OIE SAUVAGE (poumons)	Marche de la Grue	Nadine Havenith
<input type="checkbox"/> 16h30 à 17h00	auto-massages aussi pour enfants	7 - MARCHES XI XI HU (renforce l'immunité) <b>aussi pour les enfants</b>	Marches tigre-ours-singe <b>aussi pour les enfants</b>	Sylviane Winkel
<input type="checkbox"/> 17h15 à 17h45	auto-massages	8 - NEI YANG GONG 2 (nourrir l'intérieur)	Equilibration foie vésicule	Jean-Luc François

**Tous les ateliers comprennent des auto-massages différents avec stimulation des points de santé de l'acupuncture.**

**Tous les ateliers sont en français sauf No 5 qui peut être en luxembourgeois et No 6 en allemand**

INSCRIPTIONS OBLIGATOIRES : Tél.fax : (+352) 76 07 55, [qigong.federation@pt.lu](mailto:qigong.federation@pt.lu) [www.qigongfederation.lu](http://www.qigongfederation.lu)

Je m'inscris à (aux) atelier(s) No : \_\_\_\_\_

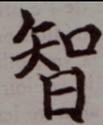
Nom : \_\_\_\_\_

Prénom : \_\_\_\_\_

Adresse : Numéro et rue : \_\_\_\_\_

Code et localité : \_\_\_\_\_

Téléphone : \_\_\_\_\_ E-mail : \_\_\_\_\_



**F.L.Q.G.E.A. A.s.b.l**

Boite Postale 422, L-2014 Luxembourg

Tél : 621 16 57 38 E-mail : [qigong.federation@pt.lu](mailto:qigong.federation@pt.lu)

[www.qigongfederation.lu](http://www.qigongfederation.lu)