



9es JOURNEES NATIONALES DU QI GONG 2019
Luxembourg et grande région du 22 mai au 26 juin 2019

ATELIERS GRATUITS

Par beau temps nous serons dehors !



Les participants peuvent faire un don au profit du **Télévie 2019**

VENEZ PRATIQUER LE QI GONG, VERITABLE ART DE DETENTE ET DE SANTE QUI PERMET DE GERER LE STRESS ET LA MALADIE AVEC DES AUTOMASSAGES, POSTURES, MEDITATION, EXERCICES EN MOUVEMENTS, ACUPRESSION DES POINTS D'ACUPUNCTURE, ACCESSIBLES A TOUS

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 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.

Le Qi Gong (Chi Kung) fait partie de la Médecine Traditionnelle Chinoise évaluée selon les experts à environ 5000 ans d'âge.

Il est souvent confondu avec le Tai Chi Chuan (Tai Ji Quan) qui est apparu beaucoup plus tard.

Le principe du Qi Gong 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 22 MAI AU 26 JUIN 2019

Je désire m'inscrire à l' (aux) endroit(s) suivant(s) (mettre une croix) :

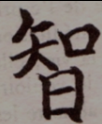
<u>LIEUX - ADRESSES</u>	<u>DATES - HEURES</u>	<u>PROFESSEURS - CONTACTS</u>	<u>ATELIERS ANTI-STRESS</u>
<input type="checkbox"/> 1 – ETTLEBRUCK, Salle de Sport du Lycée Technique	22 mai – 19h00	Pascal GARIN garinp@pt.lu	<div style="border: 1px solid black; padding: 10px; text-align: center;"> Découverte du Qi Gong Automassages Postures Exercices en mouvements Méditation Acupression des points d'acupuncture </div>
<input type="checkbox"/> 2 – VILLERUPT, salle Voltaire de Cantebonne Rue Lucien Clavel	04 juin – 18h30	Jean-Luc FRANCOIS jean-luc.francois8@wanadoo.fr	
<input type="checkbox"/> 3 – MONDERCANGE, «A Bosselesch », 1 rue de Limpach	05 juin – 17h50	Monika EVRARD qigong@vivace.lu	
<input type="checkbox"/> 4 – MUNSBACH, dans le Pavillon, 2, rue de Beyren	05 juin – 18h30 – 20h00	Nadine HAVENITH Nadinevb21@gmail.com	
<input type="checkbox"/> 5 – VILLERUPT, salle Voltaire de Cantebonne Rue Lucien Clavel	05 juin – 19h00	Jean-Luc FRANCOIS jean-luc.francois8@wanadoo.fr	
<input type="checkbox"/> 6 – TRESSANGE, Complexe sportif	06 juin – 18h30	Jean-Luc FRANCOIS jean-luc.francois8@wanadoo.fr	
<input type="checkbox"/> 7 – SCHIFFLANGE, Club Haus Beim Kiosk 11-15, rue C.M. Spoo	11 juin – 19h00	Pascale TRAVAGLINI passitravaglini@gmail.com	
<input type="checkbox"/> 8 – SCHIFFLANGE, Club Haus Beim Kiosk 11-15, rue C.M. Spoo	12 juin – 14h00	Pascale TRAVAGLINI passitravaglini@gmail.com	
<input type="checkbox"/> 9 – MUNSBACH, dans le Pavillon, 2, rue de Beyren	12 juin – 18h30 – 20h00	Nadine HAVENITH Nadinevb21@gmail.com	
<input type="checkbox"/> 10 – SCHIFFLANGE, Club Haus Beim Kiosk 11-15, rue C.M. Spoo	13 juin – 19h00	Pascale TRAVAGLINI passitravaglini@gmail.com	
<input type="checkbox"/> 11 – MUNSBACH, dans le Pavillon, 2, rue de Beyren	19 juin – 18h30 – 20h00	Nadine HAVENITH Nadinevb21@gmail.com	
<input type="checkbox"/> 12 – MUNSBACH, dans le Pavillon, 2, rue de Beyren	26 juin – 18h30 – 20h00	Nadine HAVENITH Nadinevb21@gmail.com	

INSCRIPTIONS OBLIGATOIRES AUX ATELIERS GRATUITS : - par e-mail auprès des professeurs

Je désire m'inscrire à l' (aux) atelier(s) No : à du à heures

Nom : Prénom :

Téléphone : E-mail :



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

BP 422, L-2014 Luxembourg

Tél : 621 165 738 E-mail : qigong.federation@pt.lu

VIDEO au studio RTL sur www.qigongfederation.lu