



Stage de Qi Gong LA TORTUE des Monts Wudang

Intervenante : **Isabelle Mille**
organisé par l'association **DONG XI EST OUEST**

La **Tortue***, symbole de longévité, est une méthode permettant de rechercher notre racine profonde, d'optimiser notre stabilité et d'atteindre le calme intérieur. Elle est aussi un soutien au bénéfice de notre santé car elle renforce la vitalité, la force interne, le système immunitaire et équilibre les émotions. La Tortue est liée aux reins (*Shen*) et à la volonté réalisatrice (*Zhi*).

Elle est composée de 9 mouvements qui seront étudiés cette année.

3ème partie proposée le 03 février 2024

La Tortue dorée sort la tête de l'eau

et « crache » le Dan – l'Elixir de longévité

Ce mouvement est représentatif du travail respiratoire avec non seulement les poumons mais avec le corps tout entier. Notre intention sera portée sur l'ouverture intérieure du corps afin de faire circuler les énergies pures à l'intérieur et éliminer les énergies impures vers l'extérieur. Poumons et Reins seront ainsi tonifiés et notre énergie vitale renforcée.

Nous associerons ces mouvements à la marche, puis nous déroulerons la forme de la Tortue des Monts Wudang dans son entier.

* Forme extraite des 5 animaux Wu Qin Xi transmise par Maître Yuan Limin, héritier de la 15ème génération de Wudang Pai

Fiche d'inscription

A envoyer par mail à l'adresse suivante dong.xi@orange.fr pour pré-inscription

Attention : nombre de places limité !

Nom:

Prénom:

Adresse mail:

Numéro de Téléphone:

Le samedi 03 février 2024

(les stages suivants auront lieu les 16 mars et 25 mai ; les fiches d'inscription vous seront transmises au fur et à mesure).

Lieu : Salle SANOKI – 1^{er} étage à Itxassou
911 Karrika Nagusia, 64250 Itxassou

Horaires : 14h30 – 17h30

La demi-journée : 30 € pour les adhérents, 35 € pour les non adhérents

Le stage ne sera maintenu que si au moins 6 personnes sont inscrites

Pour être certain d'avoir votre place réservée, vous pouvez envoyer votre règlement à l'adresse suivant :

Association Dong Xi Est Ouest chez Isabelle Babeau Corgne
125 Elizako bidea 64250 Itxassou.

Pour toute annulation veuillez nous contacter par mail à :
dong.xi@orange.fr