

**Institut Traditionnel
d'Enseignement du QI GONG**

龍



氣

Q
I
G
O
N
G

Ecole WUDANG XINYI TAIJI QI GONG

Séminaires "Auditeurs libres" à Bruxelles
Week-ends de découverte et de pratique.
Ouverts à tous !

Dirigés par BRUNO ROGISSART

Lieu : Maison Notre Dame du chant d'oiseau
Centre de formation
Avenue de Franciscains, 3a
1150 Bruxelles.

Horaires : Samedi de 14h à 17h.
Dimanche de 9h à 12h.

Calendrier des séminaires du 1^{er} semestre 2010

20-21 février : TAIJI QI GONG

10-11 avril : DAMOYIJINJING

& TAIJICHE (QI GONG avec bâtonnet)

8-9 mai : WUDANG QI GONG

Nos stages sont accessibles aux débutants et sont tous dissociables.

Il est nécessaire de vous inscrire à l'avance - Attention les places sont limitées,
Évitez de vous inscrire au dernier moment !

*Bienvenue à tous !
Tsvp.*

Pour vous inscrire à un stage c'est très simple :

☛ Adressez nous un mail à : bruno.rogissart@wanadoo.fr

- Indiquez vos noms-prénoms, adresse et N° de téléphone (fixe et/ou GSM), le stage auquel vous vous inscrivez.

- Indiquez nous la date à laquelle vous avez effectué le paiement par virement sur notre compte –

Coût du stage : 75 €

**À verser directement au moment de votre inscription au compte de l'ITEQG.
DEXIA banque S.A - agence de COUVIN - Compte n° 068-2386327-57**

En cas de désistement moins de 8 jours avant le stage les frais d'inscription versés ne seront pas restitués.

20-21 février 2010

1- WUDANG HUN YUAN NEI GONG

« Cueillir l'énergie primordiale pour nourrir les 3 DAN TIAN »

2- TAIJI QI GONG « forme élémentaire » - méthode en 8 exercices pour harmoniser les 3 DAN TIAN et l'énergie YIN/YANG

10-11 avril 2010

- Samedi après midi :

DAMOYIJINJING

« Méthode traditionnelle d'assouplissement et de renforcement des muscles et des tendons ».

- Dimanche matin :

TAIJI CHE GONG « QI GONG avec bâtonnet »

Méthode de QI GONG « interne » pratiquée avec un petit bâtonnet en bois

8 – 9 mai 2010

QI GONG taoïste du mont WU DANG : 1^{ère} méthode

Les postures de méditation "debout" ZHAN ZHUANG GONG.

La méditation du sourire et l'orbite microcosmique

Le WU DANG QI GONG est enseignée à l'institut selon une progression en quatre niveaux. Elle constitue une véritable synthèse du WAI DAN et du NEI DAN QI GONG, tout en ramenant systématiquement le pratiquant au rythme de l'énergie de la nature afin qu'il s'y accorde. Ce premier niveau est axé sur le développement des fondations du travail énergétique. Notamment le DAN TIAN inférieur et l'ouverture des points LAO GONG.

La pratique des méditations debout constitue une base incontournable dans l'école WU DANG. La méditation du sourire et l'orbite microcosmique sont par ailleurs des grands classiques du QI GONG Taoïste

Retrouvez toutes les infos sur notre formation de professeur de QI GONG

Notre prochain stage d'été résidentiel en Belgique du 1^{er} au 4 juillet

Notre formation en massage chinois et techniques manuelles

Sur <http://www.iteqg.com>