



# STAGES – QI GONG SAISON 2019/2020

Association TUNG'S TAI CHI CHUAN – VOIRON depuis 1979

Les stages permettent d'approfondir la connaissance du Qi Gong de l'Association Internationale Chinoise du Qi Gong Pour La Santé (Université des Sports de Pékin), de s'approprier la relation à soi par la pratique de la gestuelle (des douze méthodes Dao Yin, Yang, Sheng Gong), souple fluide et sans effort, et de progresser.

---

**Samedi 19 octobre 2019**  
~ Ba Duan Jin ~ méditation

**9h00-11h30**

**Salle des Prairies**

---

**Samedi 14 décembre 2019**  
~ Yi Jin Jing ~ exercices préparatoires du Wu Qin Xi (les Cinq Animaux)

**9h00-11h00**

**Salle des Prairies**

---

---

## **Stage de Qi Gong de Santé avec le Professeur LEI BIN**

de l'université de Wuhan, créateur du Dawu

**Interprète Madame REN PING SU-GOARZIN,**

experte fédérale 6<sup>ème</sup> duan, diplômée de l'Université des Sports de Pékin

**Vendredi 31 janvier 2020**

**18h30-20h30**

**Samedi 1<sup>er</sup> février 2020**

**9h00-12h00**

**Samedi 1<sup>er</sup> février 2020**

**14h00-18h00**

**Pôle de Vouise**  
**Grande Salle"**  
**"Bassoli"**

Participation au stage : en préparation

Et pour les personnes non adhérentes au club : + 13€

---

---

**Samedi 18 avril 2020**

**9h00-11h00**

**Salle des Prairies**

~ Wu Qin Xi (les Cinq Animaux) ~ méditation respiration (l'arbre)

---

**Samedi 13 juin 2020**

**9h00-11h00**

**Salle des Prairies**

~ exercices préparatoires du Liu Zi Jin (les Six Sons) ~ méditation debout (le dragon)

- salle des prairies : 16 avenue François Mitterrand – Voiron
- pôle de Vouise : Avenue du 8 mai 1945 – Voiron

Participation aux stages animés par Daniel CARRIAU : 20 €

**Inscription obligatoire auprès de Daniel CARRIAU une semaine à l'avance. Merci**