

Bulletin d'inscription à retourner
au plus tard 8 jours avant le stage
à

Charles-Henri BOBIN
Les Nuages du Wudang
42 square de la Penthière
49000 Angers

Nom :

Prénom :

Date de naissance :
(seulement non-adhérent, pour assurance)

Adresse :

Téléphone :

Mail :

Dimanche 12 Mars 2023

Ba Duan Jin, les huit pièces de brocart.

Animé par Laëtitia Dufeil.

Horaires : 9h30-12h30, 14h00-17h00.

Lieu : Salle polyvalente du château de l'Arceau,
Rue Guillaume Lekeu, Angers.

Tarif adhérents : 55 euros
Tarif non-adhérents : 60 euros

Règlement à l'ordre des Nuages du Wudang

Ba Duan Jin Les 8 pièces de brocart



**Association les Nuages du
Wudang**

wudang49@orange.fr

www.taiji-qigong-anjou.fr

06 75 75 92 47

L'association les Nuages du Wudang propose 1 journée autour des Ba Duan Jin, ou 8 pièces de brocart.

Ba signifie huit, en relation avec les trigrammes du Yi Jing, le « livre des transformations ».

Duan Jin signifie pièce de brocart de soie ; d'où la traduction de Ba Duan Jin par « les huit pièces de brocart ».

Les huit pièces de brocart sont 8 exercices énergétiques de santé. Ils visent à fortifier les organes et les fonctions physiologiques. Ils améliorent la forme physique et la souplesse, renforcent l'équilibre physique et mental ; activent et rééquilibrent la circulation du Qi.

Au programme :

Éveil corporel et approche énergétique des mouvements. Respiration et méditation et/ou relaxation. Apport théorique et discussion autour de l'énergie chinoise en lien avec cet enchaînement.

Cette journée de stage sera animée par Laëtitia Dufeil.

Laëtitia est élève de Marie-Christine Moutault depuis 2010 (Taiji Quan puis Qi Gong), et son assistante depuis 2014.

Laëtitia a suivi de nombreux stage auprès de Maître Liu Deming, entre 2015 et 2019 ; et a suivi la formation Teacher Training de 2016 à 2019.

- Certificat d'institutrice en Ziran Qigong.
- Certificat de Qualification Professionnelle pour l'enseignement des arts énergétiques chinois, FAEMC.
- Duan 1 de Taiji Quan, FAEMC.
- Praticienne Shiatsu certifiée depuis 2013.

Bulletin d'inscription à retourner
au plus tard 8 jours avant le stage à

Charles-Henri BOBIN
Les Nuages du Wudang
42 square de la Penthière
49000 Angers

Paiement à l'inscription à l'ordre des Nuages du Wudang.

Stage de Qi Gong, du 12 Mars 2023, animé par Laëtitia Dufeil.

Horaires : 9h30-12h30, 14h00-17h00.

Lieu : Salle de danse du château de l'Arceau,
Rue Guillaume Lekeu, Angers.

Entourez le tarif qui vous correspond.

Tarif adhérents : 55 euros

Tarif non-adhérents : 60 euros