

5 ANIMAUX QI GONG. PROGRAMME 2017-2018

LUNDI MATIN. MAISON DE QUARTIER JEAN CHAUBET
TAIJI BAILONG BALL. PREPARATION A L'EXAMEN D'ASSITANT.

LUNDI SOIR. SALLE ACHIARY.
LES DOUZE MERIDIENS. VERSION DEBOUT ET VERSION ASSIS SUR CHAISE.

MARDI MATIN. C.P.B.V.A.A
1^{ère} heure : ASSOUPPLISSEMENTS AU SOL + LES DOUZE MERIDIENS VERSION ASSIS AU SOL ET VERSION ALLONGE
2^{ème} heure : TAIJI QIU + EXERCICES D'EQUILIBRE + DOUZE MERIDIENS VERSION DEBOUT + YI JIN JING

MARDI SOIR. M.J.C UNION
LES 6 SONS CURATIFS + REVISION TAIJI QI GONG 2 + MEDITATION

MERCREDI MATIN. M.J.C UNION
1^{ère} heure (QI GONG) : LES 6 SONS CURATIFS + REVISION TAIJI QI GONG 2 + MEDITATION
2^{ème} heure (TAIJI BAILONG BALL) : MOUVEMENTS DE BASE ET ELEMENTS POUR LE MULTIPLAY.

MERCREDI SOIR. M.J.C PONTS JUMEAUX
MARCHES QI GONG

JEUDI MATIN. DOJO ST.JEAN
Externe : TAIJI QIU + BAO DIN (BOULES DE QI GONG). Interne : PETITE CIRCULATION.

JEUDI MIDI. I.T.A.O
MARCHE DES CINQ SAISONS + ASSOUPPLISSEMENTS AU SOL + TAIJI BAILONG BALL (1X mois)

« Le gong fu du qi gong n'est pas
dans l'accumulation de tao lu de dao yin ;
il est dans la quotidienneté qui permet la maîtrise,
et dans l'approfondissement qui conduit au subtil ».

