



# QIGONG Santé : une gymnastique de bonne santé

Deux fois une journée pour s'initier et pratiquer sérieusement.

ORGANISME DE FORMATION CRÉE EN NOVEMBRE 1982

## PRÉSENTATION

Saintjacut (22) : dimanche 04 décembre 2016 ou au choix lundi 05 décembre 2016.

"Les cinq premiers secrets de la longévité à la chinoise"

"Initiation débutant" (perfectionnement) «niveau I de Qigong ».

Thème : une journée théorique et pratique ; comprendre et pratiquer, des conseils pour réussir et des expériences pour avoir confiance.

**Objectif** : comment améliorer son ressenti de l'énergétique, être sûr de bien faire les mouvements et s'assurer d'être en posture correcte. En apprenant à détendre le corps, le souffle et le mental.

Le Programme du lundi est identique à celui du dimanche. Peut être suivi deux fois pour les pratiquants voulant progresser et ainsi augmenter la qualité de la pratique, amplifier l'effet énergétique, et pour bénéficier d'une bonne santé.

## LES CONDITIONS :

Tarif : 45 € pour une journée et 80€ les deux journées.

Lieu : L'Abbaye de Saintjacut de la mer (22). À 12 km de Matignon direction Dinard. Entre Dinard et Matignon.

Horaires : accueil et ouverture de la salle 09:45. Début du cours impératif : 10h. - 12h. Puis 14h. - 17:00.

Cinq heures pour pratiquer, comprendre, apprendre pour refaire chez soi et en profiter.

**Inscription** : [www.chine.org](http://www.chine.org) rubrique "Inscriptions" et choisir dans le menu la référence : QIGONG Saintjacut (22) dimanche 04 décembre 2016.

Possibilité d'hébergement et de restauration. A voir directement au secrétariat de l'Abbaye. Autres formes : restaurants à Ploubalay. Dinard, etc.. Ou sur la plage en fonction de la climatologie.

## LA FORMATION :

Le cours de " qigong initiation " est assuré par : Gérard TIMON Praticien des Méthodes Traditionnelles Chinoises de santé. diplômé du " College of Chinese Acupuncture " (UK) en mai 1977. Fondateur du Cercle Sinologique de l'Ouest en 1982. Praticien de Qigong. Elève du professeur Li Xiao Ming de Beijing pendant plusieurs années. Exerce : 14 avenue du sergent Maginot 35000 Rennes  
tel . 0663 043 892 et 0299 319797 info@chine.org inscrit à [www.MTC-infos.com](http://www.MTC-infos.com)

## POUR S'INSCRIRE :

Inscription à la Journée de formation Qigong.

[http://www.chine.org/modules/inscription\\_stage/index.php](http://www.chine.org/modules/inscription_stage/index.php)

Intitulé : QIGONG Saintjacut (22) : dimanche 04 décembre 2016. (Initiation perfectionnement) (ou lundi 05 décembre 2016).

Référence : QIGONG Saintjacut (22) :

Informations : Thème : « Initiation débutant », et perfectionnement niveau I. Ouvert à tout public.

« **Les cinq premiers secrets de la longévité à la chinoise** »; les cinq premiers principes de la réussite.

Lieu du stage : SAINTJACUT de la mer l'ABBAYE

Prix TTC : 45 € pour une journée.

LE CSO EST PRÉSENT AUSSI SUR : [www.mtc-infos.com](http://www.mtc-infos.com)

