



Stage de qi gong

Conseil des XVVe associative

Le stage, qui se déroulera sur deux jours, est intitulé « Qi gong pour nourrir l'intérieur, les mille mains de Bouddha ». Il sera animé par Gérard Nunige, diplômé en qi gong de l'École des temps du corps et du centre de Beidaihe, en Chine. Gérard Nunige a également été formé au tai chi chuan par Thierry Alibert, expert international. Il est titulaire d'un diplôme d'animateur de loisir sportif pour les activités gymniques d'expression et d'entretien de la fédération française « Sports pour tous ».

Le « Nei yang gong » ou qi gong pour nourrir l'intérieur est la base du qi gong médical contemporain. Les participants au stage étudieront la 4e partie de cette méthode dynamique pour faire circuler l'énergie et favoriser la longévité, qui comporte six mouvements.

Les « Mille mains de Bouddha » sont un qi gong méditatif bouddhiste, avec des postures symboliques de mains qu'on appelle des « mudras ». « Le but est de calmer le cœur (le mental) pour l'amener dans un état de silence, de paix. Les mudras vont agir sur le cœur en le purifiant. Ce qi gong est efficace contre le stress, il va permettre de fortifier l'énergie et de guider l'esprit vers la sagesse », assurent les organisateurs. Il se pratique en position assise.

Modalités pratiques : les participants sont invités à apporter un zafu ou coussin pour les mille mains de Bouddha. Possibilité aussi de se mettre sur un banc.

Pause d'1h30 pour le déjeuner du dimanche (prévoir un pique-nique pour ceux qui restent sur place). Le stage se déroulera au centre sportif du Bon Pasteur (salle de danse) 6a, boulevard Jean-Sébastien-Bach à Strasbourg, les samedi 20 octobre de 13 h 30 à 17 h 30 et dimanche 21 octobre de 9 h 30 à 17 h 30. Tarif : 50 € pour les membres de l'association, 70 € pour les non-membres.

Renseignements et inscriptions auprès de l'association Yin Yang Alsace Chine au#06 67 73 33 70. Courriel : gerard.nunige@gmail.com. Site internet : yinyangalsacechine.jimdo.com