

# Ecole Ling Gui

## Stage de Qi Gong



## L'ENERGIE, comment l'utiliser ?

### Lieu des stages

"Lodge In" rue Théroigne de Méricourt, 75013 Paris  
Métro : station Porte d'Ivry  
Hébergement: contact Déborah Cochard  
Mail: [mice@cph-global.f](mailto:mice@cph-global.f)

Pour tout renseignement, vous pouvez contacter :

Association Ling Gui  
25, rue de Fleurus - 75006 Paris  
Tél. : 01 45 49 95 75  
E-mail : [contact@linggui.fr](mailto:contact@linggui.fr)  
Site: <http://linggui.fr>

**Curriculum vitae** (Bref rappel des formations en Qi Gong suivies)

**Stage les** 28, 29, 30 septembre et 19, 20 octobre 2019

Professeur : **Xu Bo Sheng**

### INSCRIPTION

Nom : .....  
Prénom : ..... Sexe : .....  
Profession : .....  
Adresse : .....  
.....  
Code Postal : ..... Ville .....  
Tel : ..... Portable : .....  
Mail : .....

**Je verse la cotisation à l'association Ling Gui : 20 € pour l'année 2019.** Ce versement est indispensable pour toute participation aux activités de Ling Gui et est à régler de façon indépendante (chèque séparé).

**Je m'inscris au stage de Qi Gong des 28, 29, 30 septembre et 19, 20 octobre 2019 et je verse 150€ d'arrhes à l'ordre de l'école Ling Gui**

**Coût des 2 stages : 500 euros**

Bulletin d'inscription à retourner à :

**LING GUI 25, rue de Fleurus, 75006 Paris**

# Programme de la formation sur 5 jours

## Trois phases

- 1 – Sublimation de l'énergie
- 2 – Conduction de l'énergie
- 3 – Projection de l'énergie

### Jour 1 : 28 septembre : Sublimation de l'énergie

- (1) Méditation
- (2) Postures
- (3) Mouvements

**Théorie et pratique**

### Jour 2 : 29 septembre : Conduction de l'énergie

- (1) Mouvements assis
- (2) Posture
- (3) Mouvements debout

**Théorie et pratique**

### Jour 3 : 30 septembre : Projection de l'énergie

- (1) Forme des mains
- (2) Manipulations
- (3) Accords

**Théorie et pratique**

### Jour 4 : 19 octobre : Applications

### Jour 5 : 20 octobre : Applications

#### Horaire stage des 28, 29 et 30 septembre :

- le samedi : 14h00 – 19h00
- le dimanche : 9h30 – 12h30; 14h30 – 18h30
- le lundi : 9h30 – 12h30; 14h00 – 16h00

#### Horaire stage des 19 et 20 octobre :

- le samedi : 10h00 – 13h00; 15h00 – 18h00
- le dimanche : 9h30 – 12h30; 14h00 – 16h00

**Cette formation est ouverte aux personnes ayant une bonne expérience dans la pratique du Qi Gong.**

**Pour un meilleur déroulement du stage le nombre de participants est limité.**