



STAGE

Qi Gong des 5 Animaux

avec Gérard NUNIGE

Week-end du 6 et 7 avril 2024

à la Maison du Kleebach
5 route du Kleebach - 68140 MUNSTER

Contact : Gérard NUNIGE - tél : 06 67 73 33 70

Courriel : gerard.nunige@gmail.com

Site internet : <https://www.gymchinoise.fr>



Votre formateur

Pratique et enseigne le Qi Gong et le Tai Chi depuis plus de 20 ans. Diplômé en Qi Gong de l'École des Temps du Corps à Paris (M^e Ke Wen) et du Centre de Beidaihe en Chine dirigé par Mme Liu Ya Fei. Formé au Tai Chi par Maître Chu King Hung et Thierry Alibert, école TAO. Formation diplômante d'éducateur sportif pour les activités gymniques d'expression et d'entretien de la Fédération Française Sports pour Tous.

Programme du stage (pas de niveau requis)

Le Qi Gong des 5 animaux a été créé par Hua Tuo, célèbre médecin de la dynastie des Han (25-220 après J-C). Hua Tuo s'est basé sur l'étude des mouvements et comportements des animaux afin d'agir favorablement sur les fonctions de nos 5 principaux Organes en lien avec les 5 Mouvements/ Eléments de la Médecine Chinoise. Avec le **Tigre**, nous allons stimuler Foie / Vésicule biliaire, le **Cerf** : Reins / Vessie, l'**Ours** : Rate / Pancréas, le **Singe** : Cœur / Intestin grêle et avec l'**Oiseau** : Poumons / Gros intestin.

Horaires du stage : Samedi de **14h30 à 18h30** (accueil à partir de **14h**)

Dimanche de **9h30 à 16h** avec pause repas

Prévoir : Une tenue souple, une paire de chaussures pour l'intérieur et l'extérieur.

Frais pédagogiques pour les cours : 60€



Située en vallée de Munster, en haut de la colline entre Munster et Gunsbach, orientée plein sud, la Maison du Kleebach se trouve à 1h 15 de Strasbourg, et à 20 mn de Colmar. Elle est accessible en train par la ligne TER Colmar-Metzeral, arrêt Gunsbach ou Munster.

Entièrement rénovée dans le respect de son environnement, la Maison a investi dans les énergies renouvelables : panneaux solaires et chaudière bois.

Les stagiaires réserveront directement leurs repas et/ou hébergement auprès de la

Maison du Kleebach une fois leur inscription au stage effectuée.

Pour tous détails se rendre sur le site Internet : <https://www.maisondukleebach.org> ou tél. au : **03 89 77 75 00**