

STAGE

# QI GONG

6 sons

8 pièces de Brocart

Exercices des Paysans

5 animaux

**Samedi 25 et dimanche 26 janvier 2025**

Au château d'AULNOIS SUR SEILLE

9h00 - 12h00

13h30 - 16h30

Venez découvrir ou redécouvrir les 4 premiers QI GONG de santé diffusés par les écoles JING WU et ADTAO. Un week-end consacré aux révisions, à la pratique et au bien-être.

Stage ouvert à tous et dirigés par

**Yannick COSTANZA**

DIRECTEUR TECHNIQUE ADTAO

ASSISTANT DE MAÎTRE YUAN

CN 5<sup>ÈME</sup> DUAN FFK

Fiche d'inscription sur le site

[www.adtao.org](http://www.adtao.org)

06 62 12 26 54

Foyer rural des  
ARMOISES



## SAMEDI

- LIU ZI JUE : Qi Gong des 6 sons
- BA DUAN JING : 8 pièces de Brocart
- YI JIN JING : Exercices des Paysans

## DIMANCHE

- WU QIN XI : Qi Gong des 5 animaux

