



STAGE

# QI GONG

19 et 20 octobre 2024

Au château d'**AULNOIS SUR SEILLE**

9h00 - 12h00

13h30 - 16h30

**SAMEDI**

## **TAI JI YANG SHENG BANG**

- Théorie et pédagogie du QI GONG
- Bases de l'énergétique et de la pensée traditionnelle chinoise
- Étude complète de l'enchaînement avec petit bâton (36 cm environ)  
(nous contacter pour la mise à disposition du BANG)



Stages ouverts 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



**DIMANCHE**

## **ZHI NENG QI GONG**

- Etude du premier niveau
- Éléments du niveau 2
- Postures statiques

