

**2023**

**FEVRIER**

**MARS**

**AVRIL**

**17 au 19  
1ère année (2)**

**Les FONDAMENTAUX**  
Aux racines du corps  
énergétique

**Samedi 25  
Atelier**

**Fluidité**  
Déploiement Muscles Tendons  
Yi Jin Jing

**Samedi 1er  
Atelier**

**Souffles &  
Immunité**  
Xi Xi Hu

**21 au 23  
Retraite Nei Gong**

**Retraite  
de Printemps**

**Dimanche 26  
Atelier**

**Marches et Mobilité**  
Danse des 5 Animaux

**2023**

**MAI**

**12 au 14**  
**1ère année (3)**

**Les FONDAMENTAUX**  
Aux racines du corps  
énergétique

**JUILLET**

**14 au 16**  
**1ère année (4)**

**Les FONDAMENTAUX**  
Aux racines du corps  
énergétique

**2023**

**AOUT**

**25 au 29**  
Apprentissage d'une méthode

**Dayan Gong**  
**Bagua Zhang**  
(méthode rapide)

**14 au 19**  
**Retraite - Nei Gong**

**Qi Gong Mystérieux**  
**de la Grande Ourse**