



# ATELIER de QI GONG

## Dayan Gong : Qi Gong des Oies Sauvages

### 9 Mars 2024

Le Dayan Qi Gong, développe un style complet de Qi Gong avec ses spécificités, ses différentes méthodes réputées pour la fluidité de leurs mouvements, à la fois doux & très chorégraphiques. L'énergie (QI) circule aisément & plus librement tant à l'intérieur qu'à l'extérieur du corps.

En incluant les pratiques de Méditations, le Dayan Gong s'avère être un système complet de guérison.

Durant cet atelier nous pratiquerons

- Les exercices préparatoires : les principes & mouvements de base de ce style
- Apprentissage des méthodes 12 (Harmoniser le Cœur & les Reins) – 6 (Stimuler les canaux) courtes & simples
- Approche des 64 1ers mouvements via la méthode des 4 Orient et ses différentes déclinaisons
- Initiation aux marches Bagua : contacter les 8 modalités énergétiques originelles du YIN & du YANG
- Méditations pour renforcer son niveau énergétique et ces capacités de régénération.



**Bernard MINGUET** suit l'enseignement de  
Grand Master CHEN Chuan Gang  
(28ème dépositaire de cette lignée très populaire en Chine).  
Enseignant de Qi Gong diplômé  
Thérapeute en Médecine Traditionnelle Chinoise



Renseignements & bulletin d'inscription sur [www.qigong-energies-emergences.com](http://www.qigong-energies-emergences.com)

- 06 17 34 01 92 -