



**Stage de Taïchi/Qi gong**  
Animé par *Marie Christine Moutaut*  
**Organisé par le club Jean Moulin de Raimbeaucourt**  
Au complexe tennistique de Raimbeaucourt-Rue du chemin vert

**Ouverts à tous les pratiquants de Tai chi ou de Qi gong quel que soit leur style**



Marie Christine débute le taiji quan en 1988 et commence à l'enseigner en 1993. En 1997, elle est diplômée de l'Institut de Formation aux Arts Martiaux Internes.

Elle fut formée, en France, au Taiji Quan par **Claudy JEANMOUGIN** et a créé en 2011 l'association « **Les Nuages du Wudang** » en Anjou. Elle pratique aussi le **Dao Yin Qigong** depuis 2001, l'enseigne depuis 2008. Elle s'est formée auprès du professeur **Zhang Guangde**, de **Jean Marc Eyssallet** notamment.

Elle continue de se former au Qigong et en 2013 s'engage dans une formation avec **Maître LIU DeMing**. Depuis 2017, elle est diplômée de l'Ecole Zi Ran Qi gong. En juin 2018 elle est nommée « disciple » par Maître Liu Deming, de l'école du Zi Ran Qigong et est chargée de la prise en charge de la formation des enseignants du Zi Ran Qigong en 2019.

**Samedi 6 mai 2023 - De 9h à 12h et de 14h à 17h**



**Comprendre et intégrer les notions d'Energétique chinoise dans notre pratique du tai chi et/ou du Qigong.... Avec la découverte du Qigong des « cinq éléments » du Zi Ran Qigong enseigné par Maître Liu Deming**

- Le tigre blanc soutient la lune : **Elément Métal** - Les poumons.
- La tortue bleue joue dans l'eau : **Elément Eau** - Les reins.
- Le dragon vert s'élève de la forêt : **Elément Bois** - Le foie.
- Le faisan rouge sort ses griffes : **Elément Feu** - Le cœur.
- Le phénix jaune déploie ses ailes : **Elément Terre** : la rate

Dimanche 7 mai 2023 de 9h à 12h et de 14h à 17h

### Travail sur les "Koa"

Ce terme chinois désigne les articulations ilio-fémorales. De la prise de conscience et de la mobilité des "koa", naîtra l'aisance de l'exécution des gestes dans la partie supérieure du corps, tout en gardant un très bon enracinement à la Terre.

En lien avec

Les **différentes modalités d'enracinement** dans la pratique (par le haut, par le bas), selon les gestes et ce quelle que soit la forme pratiquée (de Taiji Quan ou de Qigong)



## BULLETIN D'INSCRIPTION : STAGE DU 6 ET DU 7 MAI 2023

Nom et Prénom : .....

Adresse : .....

.....

Tél : / / / /

Courriel : ..... @.....

Lieu du stage : Complexe tennistique-Rue du Chemin Vert-Raimbeaucourt

### Inscription aux journées suivantes (cocher la case) :

6 MAI 2023	7 MAI 2023
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Ci-joint par chèque la somme de (entourer la somme concernée pour la ou les) :

Journée du 6 mai : 50€

Journée du 7 mai : 50€

Deux journées : 90€

**Pour les adhérents du Club Jean Moulin : réduction de 10€ applicable à chaque journée.**

Merci de libeller votre chèque à l'ordre de : Club *Jean Moulin* »et de l'expédier à l'adresse suivante :

Éric Danquegny 120 Rue des Alliés-592836 RAIMBEAUCOURT

Renseignements et inscriptions : Marie Christine : 06/84/05/96/19

### **Date limite d'inscription : 05/04/2023**

*Pour le repas de la mi-journée, nous proposons à chaque personne d'amener un pique-nique et de le partager dans la convivialité*

**Droits d'image :** En raison de nombreuses poursuites qui existent dans ce domaine, votre signature en bas de cette page indique que vous ne revendiquez aucun droit et que vous acceptez la publication de photos sur le blog du club Jean Moulin

**RGPD :** En m'inscrivant à ce stage j'accepte que mes données fassent l'objet d'un traitement informatique destiné au bureau du club Jean Moulin en vue de mettre à jour le listing des participants. Conformément au Règlement Général de Protection des Données entré en vigueur depuis le 25 mai 2018, je bénéficie d'un droit d'accès et de rectification des informations me concernant auprès du club Jean Moulin

Signature

Date