

« Qi Gong – Faire le plein de santé et de bien être »

L'Union Professionnelle des Enseignants Qi Gong (UPQG) offre la possibilité de découvrir cette pratique au travers de manifestations organisées dans toute la France. Vous trouverez sur le site les coordonnées des professeurs affiliés selon votre lieu de résidence, les modalités du diplôme d'enseignant, les stages...
<https://www.unionproqigong.com>

A Montauban le Dimanche 18 juin 2023

L'objectif de la journée: faire découvrir les bienfaits du QI GONG à un large public, partager cet Art de longévité. Chacun pourra s'essayer lors d'ateliers animés par des enseignants de Qi Gong, regarder les démonstrations, assister à une conférence, s'exercer à la peinture chinoise, recevoir un massage, échanger ou s'asseoir et profiter de l'instant présent...

La Conférence : «Les fondements, les fondations de la pratique»

Sera animée par **Antony Fabié** (enseignant diplômé d'Etat et de l'UPQG et coordonnateur technique de cette Union)

Les thèmes abordés seront :

Un bref historique de la pratique, les bienfaits, les contre-indications, les différents courants et les fondamentaux d'une pratique efficace et sans risque.

Le Qi Gong est accessible à tous(tes) quels que soit l'âge et la condition physique.

La base commune des exercices de Qi Gong est inspirée de l'observation de la Nature, et prend racine dans différents courants et traditions: Médecine Traditionnelle Chinoise, Bouddhisme, Taoïsme, Confucianisme et Chamanisme. Cette discipline agit sur l'énergie vitale, régularise les fonctions corporelles, émotionnelles et psychologiques.

Présence d'exposants sur le site :

Librairie : La Femme Renard de Montauban

Exposition : d'oeuvres Photographiques de Jean Pierre Roussoulières

Wushuguan : articles d'art martiaux

Journée du Qi Gong



Dimanche 18 Juin 2023

De 10 h à 17h30

**Centre de Loisirs du Ramièrou
895, rue du Ramièrou 82000 MONTAUBAN**



Entrée libre - tout public

**Restauration sur place : Plats et snack Thaïlandais
Café et Gaufres Liégeoises**

Organisation : Association « la Fille de Jade » et Union Pro Qi Gong
Tél : 06 72 45 05 52 <http://www.lafilledejade.org>

