

# Programme de la Journée du Qi Gong - Dimanche 18 Juin 2023 Montauban

## Centre de loisirs du Ramiérou 895 Rue du Ramierou 10h00 à 17h30

Heure	CONTENU	INTERVENANT	TYPE	LIEUX
durée des Ateliers: 25mn				
<b>Ouverture</b>				
10h00	Do-in Auto-massage	Catherine CHAUBET	Atelier	Tigre
10h30	Le Wu Wei (non agir)	Frédéric VOLLE * Asso "Mouvement et fluidité"	Conf	salle Conf
10h30	Les mouvements essentiels du Qi Gong	Pascale GUIRAL (CQP)	Atelier	Tigre
11h00	Qi Gong harmonisation des trois trésors	Anne Marie FOLETTEO Asso "La Fille de Jade"	Atelier	Tigre
11h00	Pratique interne/ext : complémentarité	Antony FABIÉ** Union Pro Qi Gong	Atelier	Dragon
11h30	Qi Gong les mouvements du bonheur	Véro DUCOS * Isa DECOUDUN Asso "Harmonie du souffle"	Atelier	Tigre
11h30	Qi Gong pour le Poumon	Anne EGRON ** Asso "La Fille de Jade"	Atelier	Dragon
12h00	Qi Gong et respiration	Anne Marie FOLETTEO Asso "La Fille de Jade"	Démo 1	Tigre
	SHI ER FA / Qi Gong Baton	Frédéric VOLLE * Asso "Mouvement et fluidité"	Démo 2	
	Les 6 caractères de l'oie sauvage	JD JABRAUD **Maryse GROTTO ** et leurs élèves	Démo 3	
	Tai Ji Quan du petit bâton	Véro DUCOS * Isa DECOUDUN Asso "Harmonie du souffle"	Démo 4	
	Qi Gong Sheng Zhen	Florence CORDELIER Asso "Les mouvements du cœur"	Démo 5	
	TJQ 10 mvts/QG Bâton/ Eventail	Anne EGIRON ** et ses élèves Asso "La Fille de Jade"	Démo 6	
13h00	PAUSE REPAS : Plats et snack Thaïlandais / café et gaufres liégeoises			

Heure	CONTENU	INTERVENANT	TYPE	LIEUX
durée des démonstrations : entre 5 et 10mn chacune				
14h00 à 15h30	Conférence : "Les fondements, les fondations de la pratique " 15h à 15h30 questions réponses	Antony FABIÉ ** Union Pro Qi Gong	Conf	Salle de conf
15h30	les fondamentaux de la pratique du QG	Antony FABIÉ ** Union Pro Qi Gong	Atelier	Tigre
15h30	Qi Gong de la libre errance	Maryse GROTTO ** Asso "Entre Ciel et Terre"	Atelier	Dragon
16h00	L'ondulation de la colonne vertébrale	JD JABRAUD ** Asso "Entre Ciel et Terre"	Atelier	Tigre
16h30	Qi Gong de Zhang Guang De	Viviane RABADAN ** Asso "Porte des nuages"	Atelier	Dragon
16h30	Qi Gong des 5 éléments	Frédéric VOLLE * Asso "Mouvement et fluidité"	Atelier	Tigre
17h00	Atelier collectif : Qi Gong du cœur	Anne EGIRON ** Asso "La Fille de Jade"	Atelier	Tigre
Séances de massage au sol (shiatsu et ayurvédique ) par Florence CORDELIER				
Atelier KIRIGAMI par Hélène SCHWARTZ découpage coloriage et collage papier pour petits et grands, fabrication de totems et de mandalas				
Atelier Peinture Chinoise avec Mireille MULLER				
17h30	Clôture // * Membre UPGQ **diplômé UPQG			

ENTRÉE GRATUITE - TOUT PUBLIC

**Stands:** Accueil, Informations et documentations -

**Exposition Photo** Jean-Pierre ROUSSOULIÈRES - **Librairie La Femme Renard** - - **WUSHUGUAN** : articles arts martiaux

**Partenariat :** Mairie de Montauban - **Organisation :** Association La Fille de Jade - Anne EGIRON - UPGQ Antony Fabié