

**Samedi 19 novembre 2016**

Centre sportif de l'Orneau

Rue Victor de Becker à Gembloux (près de la N 4)

# Liu Zi Jue

ou **Les 6 sons thérapeutiques**

**Stage de Qigong** ouvert à tous de 9 à 13h

et animé par un professeur d'université chinoise

Traduction assurée



Facile à apprendre et à pratiquer, le Liu Zi Jue est un exercice traditionnel taoïste chinois pour conserver la santé et prolonger la vie. Ce Qigong axé sur la maîtrise de la respiration, régule et contrôle la montée et la chute de l'énergie vitale (Qi) à l'intérieur du corps.

Exprimés lors de l'expiration, ces exercices de prononciation de syllabes agissent sur les 6 organes : Xu (Foie), He (Cœur), Hu (Rate), Si (Poumons), Chui (Reins) et Xi (Triple Réchauffeur). Ils sont couplés à des mouvements lents, doux, larges, gracieux et fiables.

Le Liu Zi Jue contribue à équilibrer l'énergie des organes internes tout en les fortifiant.

Ce Qigong convient aux personnes de tout âge, quel que soit leur état de santé.



Une organisation du club **'Le Souffle du Bambou'** asbl

**Infos et inscription** préalable indispensable : 0476/87 82 40

**Email** : souffle.bambou@taijiquan-namur-gembloux.be

**Participation** : 30 €



**[www.taijiquan-namur-gembloux.be](http://www.taijiquan-namur-gembloux.be)**