



Dimanche 14 JUIN 2026

## Stage de Qi Gong l'oie sauvage « Da Yang Qi Gong »

**Qi-Gong de l'oie sauvage**, remonte à environ 1700 ans. La légende raconte que les maîtres taoïstes de la cordillère du Kunlun (Himalaya) observaient les oies migratrices qui y revenaient chaque année. Ils imitèrent les mouvements de ces grands oiseaux et développèrent le Da Yan Qi Gong à la lumière de leur compréhension de la **Médecine Traditionnelle Chinoise** et des principes Taoïstes.

Les mouvements représentant le vol des oies sauvages. Il y a de lents mouvements gracieux et des mouvements vifs et rapides afin de **rejeter le Qi usé** et **ramasser le bon Qi**, ce qui contribue à rétablir l'équilibre et à stimuler tout le système énergétique du corps. Le nombre 64 mouvements fait référence aux **64 hexagrammes** du **Yi King** (le livre des mutations).

**Les 64 premiers mouvements** concernent le **corps « postnatal »**, c'est-à-dire les énergies acquises après la naissance (ou **énergies du Ciel postérieur**), en particulier par la respiration et la nourriture. Cette méthode est très importante car elle concerne les blessures et les maladies rencontrées pendant notre vie, elle agit sur les douze méridiens principaux.

Proposé par Dominique Brun diplômé de la fédération des enseignants de Qi Gong  
« FEQGAE union Pro »

**Participation : 50 € Horaires : 9 h 30 à 12 h 30 & 14 h à 17 h**

**Lieu de pratique : précisé ultérieurement**

Contacter Dominique Brun au 06.80.02.73.98 ou email : [domqigong33@gmail.com](mailto:domqigong33@gmail.com)

Ou Envoyer le bulletin ci-dessous à **Sport Evolution Arts Energétiques**

3, rue Rosa Bonheur 33670 CREON

---

NOM.....PRÉNOM.....

ADRESSE.....

CODE POSTAL.....VILLE.....

TEL.....EMAIL.....

Inscription au stage de **dimanche 14 Juin 2026** Je joins un chèque de 50 euros à l'ordre de **Sport Evolution Arts Energétiques**.

Date

Signature