

# MAWANGDUI DAOYIN SHU

OU

## LA BANNIERE DE MA WANG DUI

Stage de Qi Gong animé par Denise Tixier



**Du lundi 28 juin au vendredi 2 juillet 2021  
A Saint Cyr au Mont d'Or**

**La Bannière de Ma Wang Dui** est une pièce de soie découverte en 1973 dans le tombeau de la Noble Dame Xin Zhui de Dai décédée en 168 avant notre ère.

Cette bannière représente 44 personnages pratiquant des exercices physiques. Elle a donné lieu à de nombreuses interprétations. Celle que nous étudierons est la forme officielle, élaborée par un collectif de chercheurs dirigé par l'éminent praticien de Qi Gong et d'arts martiaux Qiu Pi Xiang .

J'ai reçu l'enseignement de ce Qi Gong par le Pr Niu, lui-même collaborateur de Qiu Pi Xiang.

Ce Qi Gong provient de 17 des illustrations et propose 12 mouvements chacun répétés deux fois. Ils ont pour but de

- ✓ Faire circuler l'énergie dans les 12 méridiens
- ✓ Stimuler les organes et les articulations
- ✓ Améliorer la souplesse et évacuer les douleurs physiques
- ✓ Harmoniser le corps et l'esprit

Ce Qi Gong est accessible à tous.

Nous pratiquerons également tous les matins **les marches des 5 organes (Xi xi hu)**

Denise TIXIER, formée en Qi Gong par Maître Yang Yi Bin et à l'Institut Européen de Qi Gong fondé par Yves Réquena, diplômée de l'IEQG et de la Fédération des Enseignants de Qi Gong et Arts Energétiques, certifiée par la Fédération EPMM Sport Pour Tous, diplômée d'acupuncture de l'Institut Shao Yang de Médecine Traditionnelle Chinoise. Auto-entrepreneure N° siret: 52808 18 13000 16

**Tarif** : 350 euros pour l'enseignement de 9h - 12h ; 15h- 18h

Possibilité de s'inscrire uniquement pour les marches Guo Lin : 15 euros la séance de 9h à 10h30.

**Lieu** : 50 rue Ampère 69450 Saint Cyr au Mont d'Or Hébergement possible à proximité

**Contact** : 06 62 12 24 70 [denise.tixier@orange.fr](mailto:denise.tixier@orange.fr) [contact@qigongdesmontsdor.fr](mailto:contact@qigongdesmontsdor.fr)  
<https://qigongdesmontsdor.fr>

