

**QI GONG DE LA COLONNE CELESTE**  
**OU**  
**TIAN ZHU QI GONG**  
**Stage de Qi Gong animé par Denise Tixier**



**Du lundi 4 au vendredi 8 juillet 2022**  
**A Saint Cyr au Mont d'Or**

**Le Qi Gong de la Colonne Céleste** permet de stimuler et de renforcer notre « Zheng Qi » c'est-à-dire notre potentiel de vitalité. Il agit sur deux méridiens fondamentaux : Shao Yang et Tai Yang. Le travail sur Shao Yang ralentit le vieillissement, efface la fatigue chronique, soutient l'activité du Foie et de la Vésicule Biliaire, harmonise les fonctions gynécologiques chez la femme et renforce la virilité chez l'homme. Il a également un effet régulateur sur les émotions. Le travail sur Tai Yang prévient l'ostéoporose, active la circulation du Qi et du Sang, renforce le système immunitaire et aide à la résorption les œdèmes.

Composé de douze mouvements, ce Qi Gong développe notre équilibre et notre clarté d'esprit, entretient notre vigueur et notre dynamisme.

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 l'Union Pro Qi Gong, certifiée par la Fédération EPMM Sport Pour Tous, diplômée d'acupuncture de l'Institut Shao Yang de Médecine Traditionnelle Chinoise. Diplôme Universitaire de Pratiques Corporelles Chinoises DUPRAC, Diplômée de la formation santé de la femme de l'école Ling Gui. N° siret: 52808 18 13000 16

**Tarif** : 375 euros pour l'enseignement de 9h - 12h ; 15h- 18h

Possibilité de s'inscrire uniquement pour les marches Xi xi hu : 20 euros la séance de 9h à 10h30.

**Repas** : Bio proposé au tarif de 15 euros par « Comptoir Fortunella »

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

**Contact** : 06 62 12 24 70 [denisetixier1@gmail.com](mailto:denisetixier1@gmail.com) [contact@qigongdesmontsdor.fr](mailto:contact@qigongdesmontsdor.fr)

<https://qigongdesmontsdor.fr>

