



Sport Evolution Arts Energétiques

# Le Dimanche 14 Mai 2023

## Stage de Qi gong

### WUDANG QI GONG - LES 12 PIECES DE BROCCART

Cet enchaînement les douze pièces de Broccart, nous ont été transmises par les maitres Taoïste du temple Wu Dang Taoïste Kung Fu Académie et notamment Maitre Guan Yongxing, Lors de notre voyage en Chine en Aout 2013, dans les montagnes de Wudangshan.

Plus connus en occident sous l'appellation « les huit pièces de Broccart», Cette Formule enrichie, comporte des formes et compléments conséquents non négligeables à l'enchaînement en référence.

Cette méthode se compose de douze mouvements distincts précieux pour la santé.

Elle demande de bien coordonner la respiration, la concentration et les mouvements.

La respiration doit être lente et profonde placé dans le bas ventre, zone du Dan tian inférieur.

Elle vise l'assouplissement et le renforcement de la qualité des muscles, des recherches récentes prouvent que ces enchaînements ont une action très positive sur les fonctions du système neuro-hormonal. Elle favorise la circulation du sang et de l'énergie, Une respiration adaptée contribue au massage des organes interne, elle permet de bonifier leurs fonctions. Elle a une influence réelle sur la prévention et l'amélioration de la santé

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

**Participation : 30 € Horaires : 9 h 30 à 12 h 30**

**Lieu de pratique : DOJO PALMER rue Aristide Briand 33150 CENON**

Contactez Dominique Brun au 06.80.02.73.98 ou par 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.....PRENOM.....

ADRESSE.....

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

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

Inscription au stage de **dimanche 14 Mai 2023**. Je joins un chèque de 30 euros à l'ordre de **Sport Evolution Arts Energétiques**.

Date

Signature