



Bien le bonjour à toutes et à tous !



**Je vous souhaite une bonne année 2018, tous mes meilleurs vœux,
une santé solide et de la réussite dans tous ces petits riens qui font la vie plus belle.**

Au programme :

- **Stage Qi gong** du samedi 13 janvier,
- **Stage Taoyin fa** avec Jean Luc Saby les 20 et 21 janvier,
- **Stage résidentiel É QI noxe** de Qi Gong et Abdos de Gasquet les 17 et 18 mars,
- **Stage Marche Afghane** du samedi 20 janvier,
- **Stage résidentiel Marche Afghane** dans les Pyrénées en juin ; **près-inscriptions ouvertes.**

Voici le programme détaillé et les informations :



QI GONG en stage mensuel

3 heures de pratique pour rentrer plus avant dans la sensation de l'énergie.

Avancés et débutants, tout le monde est le bienvenu !!!

Retrouvons nous le **samedi 13 Janvier** dans la jolie salle de **LA SOURCE**,

39 rue Pelleport 33800 Bordeaux, (tout près de la gare, sur la ligne du 9, arrêt Pont du Gui)

La pratique commence à **9h30 et jusqu'à 12h30** (soyez là un petit peu avant),

thé et petits gateau à la pause.

Au programme : La mise en mouvement des principes des sages de la voie Taoïste.

Postures, méditations, respirations pour une meilleure conscience corporelle et énergétique.

Voici la trame que je vous propose :

> Janvier : l'être humain dans ses énergies propres.

> Février : Pratique du Qi gong des 5 éléments.

> Mars : Pratique du Qi gong des 8 trigrammes.

Tarif : 30 € la matinée,

Ils ont lieu une fois par mois le samedi matin, en voici le calendrier pour la saison 2017/18:

Qi Gong	Octobre	Novembre	Décembre	Janvier	Février	Mars	Avril	Mai	Juin
Shen Gong									
Samedi	07	11	02	13	03	10	28	26	16



stage avec Jean Luc Saby les 20 et 21 janvier à pessac

L'INTERVENANT : Jean-Luc Saby – Fondateur de l'Ecole WANG YANG MING LONG XUE - Spécialiste des Arts Classiques du Tao

Organisé par l'**Institut du Tao** à Pessac, voir le PDF joint pour l'inscription.

Un stage avec l'auteur du grand livre rouge!

À surtout ne pas manquer pour mes élève de **Taoyin fa** du lundi et du jeudi!!!

Nouveauté :

Stage de printemps

"ÉQINOXE"

Expansion/Extension pour célébrer le printemps

Stage Abdos De Gasquet & Qi Gong avec Sophie Dutheil et Francis Andrieux

Les 17 et 18 mars 2018 au gîte Le Vélo Vert à Sadirac.

A une demi-heure de Bordeaux, au cœur des vallons de l'entre deux mers, nous vous invitons à faire une halte santé en bordure de la piste cyclable Lapébie.

Pensez à réserver la date!!!

Qi Gong et Marche Afghane,

On continue, bon pied bon air!

Rendez-vous **Samedi 20 janvier**,

Nous suivrons le Fil Vert de Floirac, du Domaine de la Burthe au parc du Castel,

Rendez-vous sur le parking du domaine, comme d'habitude. (plan d'accès en pièce jointe)

(**Près-inscriptions nécessaire** pour faire du covoiturage, pour que je puisse vous prévenir si annulation pour mauvais temps),

Tarif : 30 €

Programme : de 9h30 à 10h30, Baton de l'interne et pratiques respiratoires dédiées,

De 10h30 à 13h00, initiation à la randonnée en marche Afghane (marche avec respirations rythmées)

Pré-requis : une bonne condition physique, (les parcours font environ 6 km) .

(Des bases de Qi gong, Taï chi ou Yoga sont les bienvenues!)

Matériel : une tenue et des chaussures adaptées et de l'eau,

Voici le calendrier pour la saison 2017-2018 :

Marche Afghane	Octobre	Novembre	Décembre	Janvier	Février	Mars	Avril	Mai	Juin
Samedi	14	18	09	20	10	03	07	05	17

Sortie en **marche Afghane** pour **le tour des lacs du Néouvielle** dans les Pyrénées
les 16 et 17 Juin,

Les près-inscriptions sont maintenant nécessaire pour la réservation du gîte.

Par retour de mail!

Je vous suis reconnaissant de m'avoir lu jusque-là,

N'hésitez pas à me contacter pour plus de renseignement au 0620 555 090.

Au plaisir de vous revoir, de se retrouver !

Et bien sûr parlez-en à vos ami(e)s !

Francischuan

Francis Andrieux

0620 555 090

<http://francistaiji.wordpress.com/>