

## 9<sup>e</sup> Journée nationale du Qi Gong

an den Télévie-Zentren : 27. Abrëll 2019

### Gratis Workshops :

Selbstmassagen an Qi Gong Übungen fir d'Gestioun vu Stress a Krankheet

### Ateliers gratuits :

Auto-massages et exercices de Qi Gong pour la gestion du stress et de la maladie

1. Rodange (hall sportif) : 10h00 – 11h00 Jean-Luc FRANCOIS (en français)
2. Junglinster (centre polyval. Gaston Stein) : 10h30 – 11h30 Sylviane WINKEL (en français)
3. Mersch (Kulturhaus / Foyer) : 10h30 – 11h30 Pascal GARIN (en français)
4. Schifflange (centre sportif / piscine) : 15h30 – 16h30 Pascale TRAVAGLINI (en français)

### INSCRIPTIONS ATELIERS GRATUITS

Par tél.fax : (00 352) 76 07 55 (secrétariat)

Par e-mail : [qigong.federation@pt.lu](mailto:qigong.federation@pt.lu)

Auprès des professeurs : voir contacts sur

[www.qigongfederation.lu](http://www.qigongfederation.lu)

Ou bien sur place am Télévie-Zenter



27.04.2019

Les participants feront un don au profit du Télévie 2019

### Inscription à communiquer par e-mail, par fax ou par téléphone :

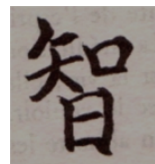
Je m'inscris à l' (aux) ateliers(s) du 27.04.2019 à : \_\_\_\_\_

Nom : \_\_\_\_\_ Prénom : \_\_\_\_\_

Téléphone : \_\_\_\_\_ E-mail : \_\_\_\_\_

Le Qi Gong ne nécessite pas d'efforts de flexibilité importants, il est facile à pratiquer et agréable également pour les gens âgés. De nombreuses recherches scientifiques prouvent son efficacité pour gérer le stress, les émotions et pour augmenter les défenses immunitaires du corps. Le Qi Gong (Chi Kung) fait partie de la Médecine Traditionnelle Chinoise évaluée selon les experts à environ 5000 ans d'âge. Son principe est de stimuler la quantité d'énergie vitale dans l'organisme et de faciliter sa circulation dans tous les organes par le réseau des méridiens d'anatomie comme utilisé dans l'acupuncture.

Vous pouvez visiter la vidéo sur le site [www.qigongfederation.lu](http://www.qigongfederation.lu) « La Journée nationale du Qi Gong » avec diaporama, film, interview et pratique du Qi Gong au studio de RTL



**FEDERATION LUXEMBOURGEOISE DE QI GONG & D'ETUDES ASIATIQUES Asbl**

Membre d'honneur Dr LIU DONG de la faculté de médecine de Pékin, chercheur scientifique

[www.qigongfederation.lu](http://www.qigongfederation.lu)