



**STAGE DE QI GONG**  
**29 novembre 2025**  
**14h - 17h**

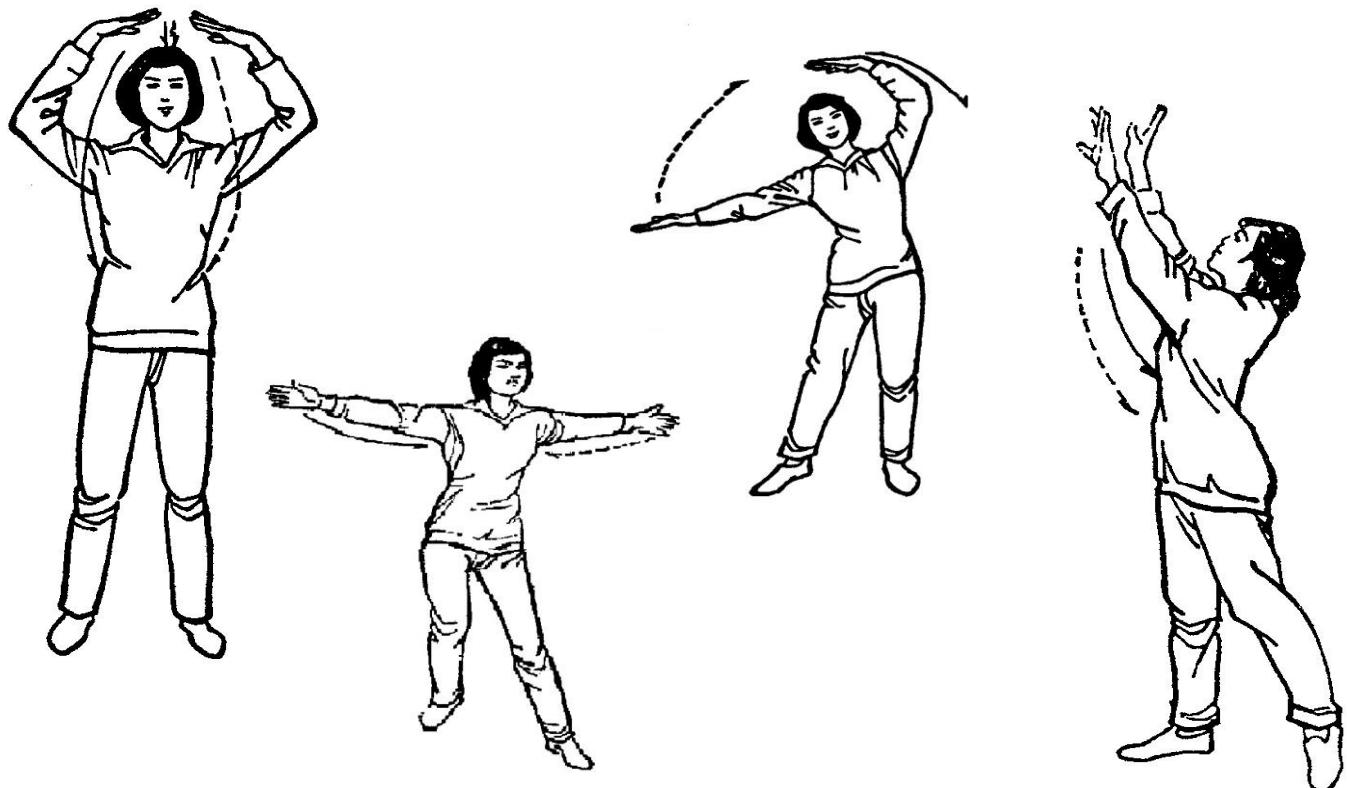
# **TAI JI QI GONG**

**Animé par José Diaz**

Des mouvements simples et doux qui permettent d'augmenter la capacité respiratoire pour une meilleure oxygénation cellulaire et de mobiliser les articulations en amplitude et fluidité pour une meilleure qualité du mouvement corporel

TAI JI c'est le principe de **YIN/YANG** qui, lorsque ces deux "forces" sont équilibrées, créé l'**UNITÉ** et l'**HARMONIE**

Appliqué au **QI GONG**, La recherche d'un mouvement "unifié" amène vers un mouvement harmonieux qui apaise l'esprit, et un esprit apaisé engendre des mouvements plus harmonieux. C'est une sorte de " cercle vertueux"



**GYMNASE COLLÈGE LAMARTINE CREMIEU**  
**5 Rue des Martyrs de la Résistance**

**Renseignements et inscriptions : Jean 06.15.35.03.18**

**Tarif : gratuit pour les adhérents**