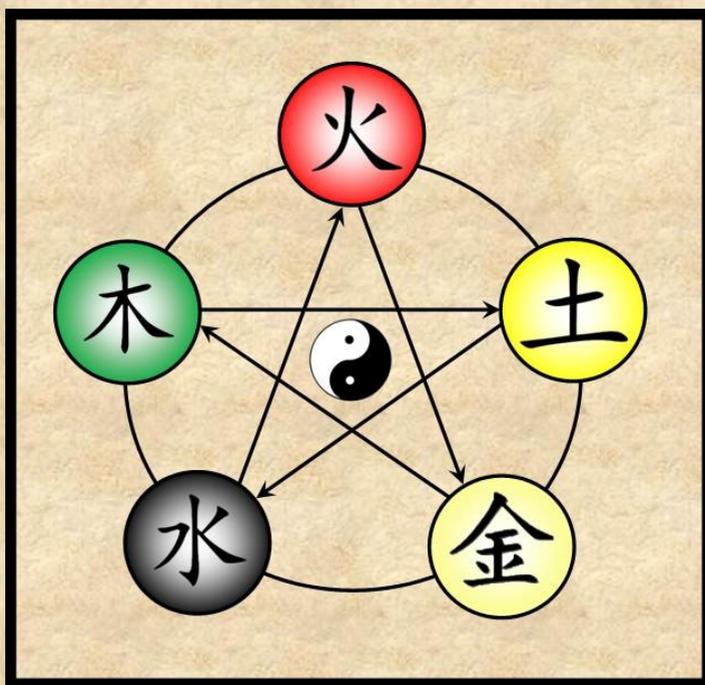




**CABINET DU BOL D'AIR**  
CENTRE DE SOINS ET DE FORMATION

# QI GONG

## QI GONG DES CINQ PRINCIPES



*Une formation animée par David SAYAG,  
Enseignant de Qi Gong, Ostéopathe,  
Praticien Shiatsu et de Psychologie Corporelle Appliquée*

**Une série de 7 stages destinés à tous ceux désireux de découvrir ou d'approfondir les techniques traditionnelles chinoises de santé, de longévité et de gestion du stress.**

Le Qi Gong (prononcer *Tchi Gong*) est une technique traditionnelle chinoise de santé au même titre que l'acupuncture ou la pharmacopée. Parmi les nombreux exercices existants, la technique **de Qi Gong des cinq principes** fait partie des plus puissantes et anciennes pratiques.

Ce protocole est issu de l'héritage des anciens maîtres taoïstes, longtemps caché à l'occident. A partir d'exercices respiratoires et de visualisations dirigées, le pratiquant favorise le nettoyage et la tonification des organes du corps humain. Chaque organe prend en charge des fonctions biologiques, émotionnelles et psychologiques précises. La pratique régulière rétablit et soutient l'équilibre intérieur dans toutes ses dimensions.

Ce stage est destiné à :

- toute personne désireuse de découvrir ou d'approfondir la pratique du Qi Gong.
- améliorer l'équilibre de l'organisme et participer activement à sa santé
- accompagner des pathologies chroniques (troubles digestifs, fibromyalgies, migraines, troubles du sommeil, polyarthrite, cancer,...).
- améliorer la gestion émotionnelle et psychique
- favoriser une meilleure connaissance de soi et l'épanouissement personnel.

### **Programme des 7 soirées :**

**13/01/20** : Principe du Bois, anatomie et physiologie du foie et de la vésicule biliaire, physiologie énergétique et psycho émotionnelle, diététique et Qi Gong.

**03/02/20** : Principe du Feu, anatomie et physiologie du cœur et de l'intestin grêle, physiologie énergétique et psycho émotionnelle, diététique et Qi Gong.

**24/02/20**: Principe de la Terre, anatomie et physiologie de l'estomac, de la rate et du pancréas, physiologie énergétique et psycho émotionnelle, diététique et Qi Gong.

**23/03/20** : Principe du Métal, anatomie et physiologie du poumon et du gros intestin, physiologie énergétique et psycho émotionnelle, diététique et Qi Gong.

**20/04/20** : Principe de l'Eau, anatomie et physiologie des reins et de la vessie, physiologie énergétique et psycho émotionnelle, diététique et Qi Gong.

**18/05/20** : Principes d'engendrement et de contrôle

**22/06/20** : Révision, synthèse et pratique

## LIEU DE LA FORMATION

Cabinet du bol d'air, 2 avenue du bol d'air à HERBLAY (95220)

## FORMATEUR :

David SAYAG, Masseur-kinésithérapeute, Ostéopathe, Praticien Shiatsu, Enseignant de Qi Gong (Quimétao).

Organisme de formation n° : 11950488095

## JOURS ET HORAIRES

Les lundis de 20h à 23h00.

## TARIFS

48 € la soirée.

Nombre de participants entre 8 et 16 personnes.

Inscriptions sur la totalité de la formation, règlement par stage (encaissement du chèque le jour du stage)

Une facture, une attestation de formation et un support de cours seront remis aux stagiaires en fin de formation.

Nom : ..... Prénom : .....

Adresse : .....  
.....  
.....

Tél: ..... Profession :.....

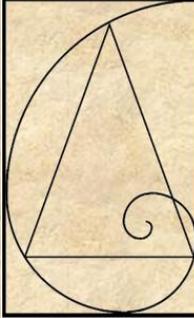
Mail :.....@.....

M'inscris au stage de Qi Gong **LES CINQ PRINCIPES**. Ci-joints 7 chèques de 48 € à l'ordre de David SAYAG. Chaque chèque sera encaissé le jour du stage.

*Bordereau à découper et à envoyer à :*

*Cabinet du bol d'air, 2 avenue du bol d'air, 95220 HERBLAY*

*Conditions d'inscription et d'annulation sur [cabinetduboldair.fr](http://cabinetduboldair.fr) ou sur demande*



## **CABINET DU BOL D'AIR**

### **CENTRE DE SOINS ET DE FORMATION**

2 avenue du bol d'air

95220 HERBLAY

Tel : 01 39 78 20 02

[cabinetduboldair@gmail.com](mailto:cabinetduboldair@gmail.com)

Organisme de formation n° : 11950488095