

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

am Télévie-Zenter **Rodange : 18.09.2021**

## Gratis Qi Gong Workshop :

Selbstmassagen an Qi Gong Übungen fir d'Gestioun vu senger Gesondheet

## Atelier gratuit de Qi Gong :

Automassages et exercices de Qi Gong pour la gestion de sa santé

**Rodange Hall Sportif : 09h45 – 10h45** Qi Gong avec Sandra CHENUT (en français)

### INSCRIPTIONS A L' ATELIER GRATUIT

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

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

Auprès du professeur : Sandra CHENUT

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

Ou bien sur place am Télévie-Zenter



18.09.2021

Les participants feront un don au profit du Télévie 2021

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

Je m'inscris à l'atelier gratuit de Qi Gong du 18.09.2021 de 09h45 – 10h45 à Rodange (rue Jos Moscardo)

Nom : \_\_\_\_\_ Prénom : \_\_\_\_\_

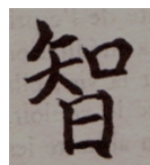
Téléphone : \_\_\_\_\_ E-mail : \_\_\_\_\_



L'atelier de Qi Gong aura lieu sous le régime CovidCheck

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)