# *STAGE D ÉTÉ DIMANCHE 16 JUILLET &/OU MARDI 8 AOUT 2023 XIANG GONG*

En 1988, une forme inhabituelle de qi gong, appelée qi gong aromatique ou odorant, gardée secrète par les moines pendant des siècles, a commencé à être enseignée ouvertement en Chine. On relate que ce qi gong est ainsi nommé « en raison des parfums qui apparaissent de nulle part alors que la forme est pratiquée… » En raison de sa simplicité et de ses effets curatifs incroyables, le xiang gong s'est très vite répandu dans toute la Chine jusqu'à Taiwan.

Il consiste en 15 mouvements simples des bras et des mains, chacun répété moins d'une minute. Il débloque particulièrement la partie supérieure du corps permettant une meilleure circulation d'énergie. Il peut se pratiquer assis. La musique qui accompagne les mouvements a été spécialement étudiée et créée pour favoriser la bonne pratique du xiang gong, facilitant ainsi concentration et relaxation. La musique est interprétée par le Shanghai Chinese Traditional Orchestra.

J'ai a cœur de vous enseigner le xiang gong car je l'ai pratiqué quotidiennement à Taiwan lors de mon séjour dans une famille bouddhiste. Il reste un souvenir merveilleux. Je suis la seule à l'enseigner en Belgique.

- Horaire de 10H30 à 12H00 – lunch végétarien asiatique – 13H30 à 15H00
- Prix : 40,- euros acompte de 10,-euros pour réservation (BE95 0689 3249 3258)
- Lieu : Académie de musique – rue Grande 27 – 5530 Godinne
- Infos et réservation : 0498 32 25 41

*Bienvenue à tous également aux personnes à mobilité réduite le xiang gong se pratique debout ou assis*

*JOIE ETVITALITE grâce à l'énergétique chinoise asbl*