



**Association LIQI**  
**Rouen**

# Qi Gong

## du 26 au 29 août 2018

à Lion sur Mer (Calvados)

**avec Maître Liu He**



**Maître Liu He** est co fondatrice, avec le Dr Liu Dong, de l'école **Ling Gui** à Paris et elle a ouvert une branche de cette école aux USA, à Seattle, Washington et Portland. Elle enseigne également la médecine orientale à la faculté d'Oregon

### Enseignement durant le stage :

**Qi gong de la carte magique de l'abdomen ou comment apprendre à mobiliser notre second cerveau pour mieux gérer notre énergie vitale.**

La médecine taoïste enseigne que la racine de l'ensemble de nos problèmes émotionnels et de nos maladies se trouve dans l'abdomen. La science a mis en évidence que nous avons plus de neurones dans notre « cerveau intestinal » que dans celui de notre tête. Si nous l'utilisons, nous pouvons économiser 80% de notre énergie pour effectuer un même travail. Cette économie nous offre la possibilité de consacrer plus d'énergie pour l'entretien de notre corps, pour développer les processus de guérison et pour notre santé en général



**Nutrition taoïste :** théorie

**Qi gong du soleil :** méditation

**Lieu de stage :** Centre « la petite falaise » Rue Gallieni à **Lion sur Mer**



**Le centre est situé au cœur du village, à 50m de la plage.**

Logement en chambre de 2 ou individuel. Toutes les chambres sont dotées de lavabos, de douches et les wc se trouvent à l'étage. En outre, le centre possède une grande cour close et ombragée, 3 salles d'activités, et un préau couvert.

**Parking** à proximité, face à la mairie.

Draps et couvertures fournis, **pensez à apporter les serviettes de toilette.**

Vous pouvez apporter vos raquettes et balles de ping pong ainsi que CD et DVD.



### Accès :

**Route :** 2h40 de Paris -  
1h30 de Rouen - 20mn de Caen.

Gare **SNCF** : Caen, puis bus 61.

### Prix du stage (hors frais de séjour) :

**340 euros** inscription reçue avant le 31 mai

**370 euros** inscription reçue à compter de juin

<b>Horaires :</b>	dimanche	26 août			15h	19h		
	lundi	27 août	9h	12h	15,3h	19h	21h	22h
	mardi	28 août	9h	12h	15,3h	19h		
	mercredi	29 août	9h	12h	14h	16,3h		

**Tourisme :** plages du débarquement de juin 1944 - villas du début du 19ème siècle - vastes plages sauvages et falaises - Cabourg 25km - Hammam et thalasso à Luc sur Mer 4km - Ouistreham 5km...

**Conseils :** La côte normande est très prisée à cette époque de l'année. Si vous souhaitez faire des réservations extérieures (hôtels, campings et restaurants) soyez prévoyants !

Pour tous renseignements : [liqi76@free.fr](mailto:liqi76@free.fr)  
Mme Bernadette Frumence 06.64.92.02.17

ou <http://energieliqi.free.fr/>  
M Dominique Banik 06.77.65.02.72