



STAGE

QI GONG

11 et 12 octobre 2025

Au château d'**AULNOIS SUR SEILLE**

9h00 - 12h00

13h30 - 16h30

SAMEDI

QI GONG DE MA WANG DUI

- Théorie et pédagogie du QI GONG
- Conférence sur l'organisation générale des MERIDIENS
- Découverte / révision de l'enchaînement MA WANG DUI

Stages ouverts à tous et dirigés par

Yannick COSTANZA

DIRECTEUR TECHNIQUE ADTAO

ASSISTANT DE MAÎTRE YUAN

CN 5^{ÈME} DUAN FFK

Fiche d'inscription sur le site

www.adtao.org

Repas tiré du sac

06 62 12 26 54

Foyer rural des
ARMOISES



DIMANCHE

ZHI NENG QI GONG

- Etude du premier niveau
- Éléments du niveau 2
- Théorie du ZHI NENG QI GONG

