



Stage de Qi Gong des 5 Animaux **Alignement et Vitalité**

20-21 juin 2026 (solstice d'été)
Domaine de Lacroix-Laval 69280 Marcy l'Etoile

Animé par HE Yan

Wu Qin Xi (tigre, cerf, ours, singe et oiseau), une méthode très ancienne de Dao Yin, est considéré comme l'un des joyaux du Qi Gong de santé. En correspondance avec les Cinq éléments (bois, feu, terre, métal et eau), Wu Qin Xi mobilise le Qi des méridiens, fortifie l'énergie des cinq organes et harmonise les émotions.

La relation entre les mouvements et le système des méridiens vous sera expliquée en détails.

Outre l'éveil de l'énergie vitale, nous mettrons aussi l'accent sur la transformation intérieure. La méditation guidée fait partie du programme.

Domaine de Lacroix-Laval : d'une superficie de 115 hectares, ce parc boisé est un lieu idéal pour se ressourcer. La présence d'un château médiéval, d'un magnifique potager, des arbres centenaires, des étangs et un ruisseau sont des atouts supplémentaires pour ce havre de sérénité.

Horaires : 9h30-12h30, 14h00 - 17h00

Frais pédagogiques :

140 € forfait week-end adhérent. 80 € /jour. 160 €/forfait weekend non-adhérent. 90 €/jour.

40 € à l'inscription.

Repas : pique-nique.

Hébergement : chambres d'hôtes sur les communes de Marcy-l'Etoile, Charbonnières-Les-Bains, Tassin-La-Demi-Lune ...

Un stage ouvert à tous

Support vidéo : accès libre pendant un mois à la vidéo du Qi Gong des 5 Animaux après le stage.

Inscription en ligne

Rendez-vous sur notre site www.lagrueblanche.com, cliquez sur [INSCRIPTION](#)

Une fois le formulaire rempli et le paiement de 40 € validé (par système sécurisé MONETICO), vous recevrez la confirmation automatique.

Si annulation de votre part, le montant payé à l'inscription ne peut pas être remboursé (sauf en cas de force majeure et sur justificatif) mais peut être reporté à un prochain stage de la saison.

Renseignements - secretariat@lagrueblanche.com