

# WU XIN XI

## Le jeu des 5 animaux

*Dimanche  
17 mai 2020*

*10h/17h15*

*St-Affrique*



**LE TIGRE**



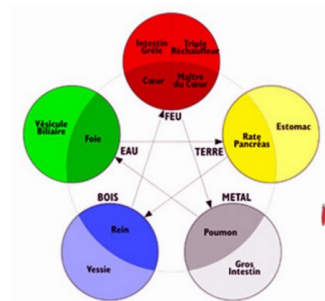
**LE CERF**



**L'OURS**



**LE SINGE**



**LA GRUE**

Le jeu des cinq animaux est une des pratiques chinoises corporelles de santé les plus connues. Il a été mis au point dans l'antiquité par le célèbre médecin Hua Tuo.

Le Qi Gong des 5 animaux permet un travail intéressant au niveau des muscles, des tendons et des articulations. Sur le plan énergétique, il procure l'étirement progressif et harmonieux de l'ensemble des méridiens et crée un massage des organes internes. Il est aussi une invitation à une pratique plus expressive.

Nous pratiquerons et approfondirons ce qi gong pour le plaisir de dérouler sa forme tous ensemble.

*Inscription sur  
réservation  
(Limité à 20 pers)*

***Tarif :**  
**60 €***

*Repas tiré du sac  
le dimanche*

Contact:

07 60 88 77 38  
otao.site

**Intervenants :**

Séverine Malaval et Philippe Haslé  
tous deux enseignants certifiés de Qigong.  
severinemalaval@orange.fr  
haslephilippe@gmail.com