

PROGRAMME  
De Formation  
2023-2024  
Qi Gong

Dirigé par  
**Hacène Ait Aider**  
Diplômé d'État

Lieu :

Salle omnisports 3  
4, avenue Julien Nouguier  
31250 Revel

Horaires :

13h--18h

Contact :

Tel : 0683321386  
Email : hacene.aa@sfr.fr  
Site : www.hacene-aitaider.com

# QI GONG

## Année 2023-2024

### QI GONG DES ÉRUDITS

1- Formes :

*\*Qi gong des 8 trésors  
( Ba Dua jin)*

*\*Qi Gong des 6 sons  
( Lie Zi Jue)*

*\* Qi Gong des 5 animaux  
de Hua Tuo ( Wu Qin Xi)*

2 - *Posture de l'arbre  
( ZhanZhuan)*

3- *Mouvements commentés  
(Jibentonzhou Kou Shi)*

4 - *Mémoire et entretien*