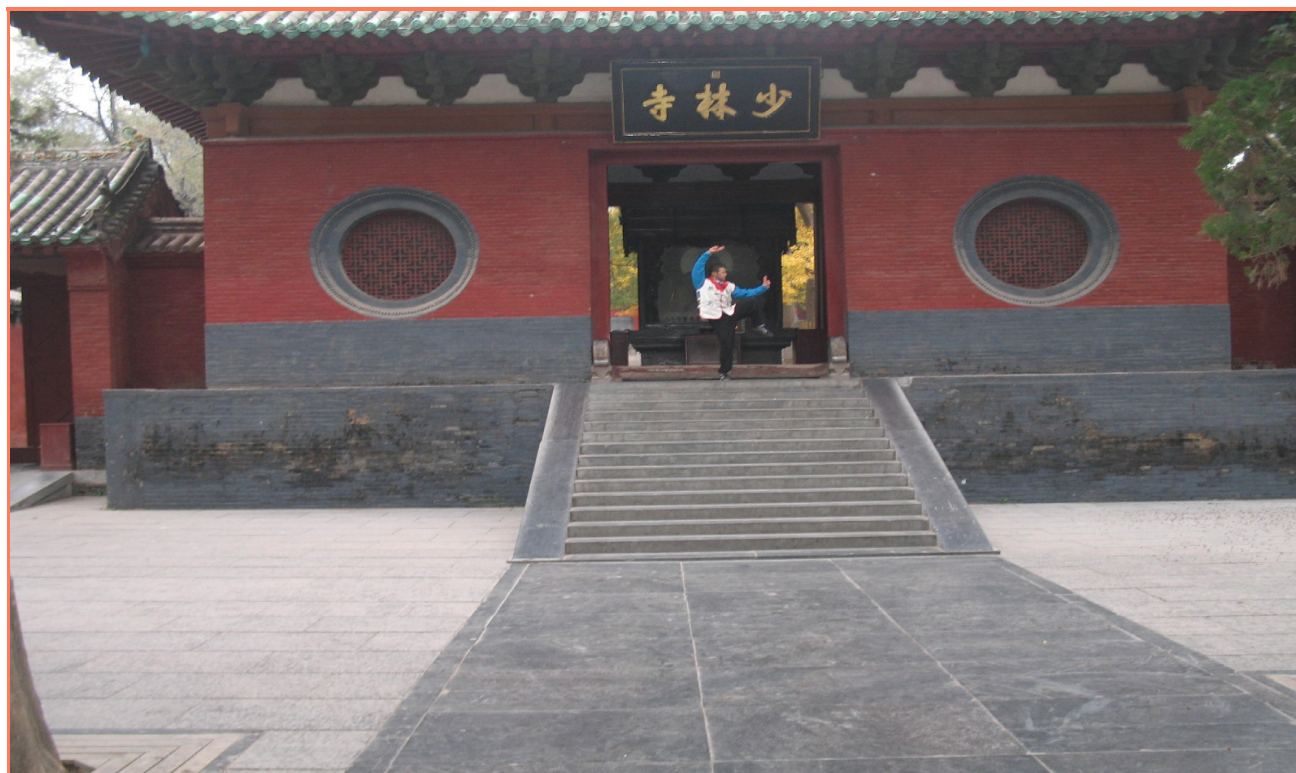


# Stage de Qi Gong LuoHan de Shaolin A Revel Dimanche 24 novembre 2019

Dirigé par

Hacène Ait Aider diplômé d'État 4eme Duan  
FFKDA



"Luohan" est considéré comme le disciple originel de Gautama Bouddha qui a suivi le Noble huitième chemin et atteint les quatre étapes de l'illumination. Il a atteint l'état de Nirvana et n'a plus besoin d'avoir des envies – la soif de plaisirs sensuels, l'existence terrestre, l'ignorance et les mauvaises opinions – sont parties. Il n'est plus sujet à de nouvelles naissances et au karma. Shaolin Luohan Style Qi Gong (Shi San Shi Luohan) est un ensemble de 13 postures/mouvements qui a été développé par les moines Shaolin, après avoir contemplé et imité différentes formes et expressions de statues Luohan (Arhat) dans le monastère. Il appartient au répertoire classique des exercices de Qi Gong dans les arts de Shaolin à travers le monde. Par rapport aux 8 brocades (Ba Duan Jin), aux exercices de transformation des muscles et des tendons (Yi Jin Jing) et aux mouvements circulaires méditatifs (Chan Yuan Gong), les mouvements de cet ensemble peuvent aussi être appliqués pratiquement pour l'application martiale. Avec les autres ensembles de Qi Gong, cette routine développe une base solide pour rester puissamment calme et conscient.

**Horaires et lieu du stage:** 10h\_\_12h30 et 14h\_\_16h30 salle omnisports ,  
Avenue Julien Nougier Revel 31250

**Tarifs:** 30€, 50€ couple

**Contact:** Véronique de Maureguard au 06.24.41.09.60