

# Rencontre avec Maître MINGYUE



## Qi Gong des 6 harmonies et des 5 éléments

Les 6 harmonies sont composées de 3 harmonies internes (les 3 trésors, Jing / Qi / Shen) et de 3 harmonies externes (épaules /hanches, coudes/genoux, poignets/chevilles).

Ces harmonies représentent une notion taoïste clef de la réunion du microcosme et du macrocosme. Au travers de 6 mouvements, nous développons les connexions intérieures et extérieures.

Les 5 éléments : grands classiques également de la culture chinoise (bois, feu, terre, métal, eau), ils se travaillent dans la pratique au travers des 5 marches fondamentales – devant, derrière, à gauche, à droite, revenir au centre.

## Jeudi 11 décembre

**Théorique et Pratique: de 10h à 12h  
à L'Eau vive**

**Pratique : de 19h30 à 21h30  
au Relais Saint-Louis, Chatou**

*Vous n'êtes pas obligés à participer aux deux rencontres, elles seront indépendantes.*

**Inscription souhaitable, nombre de places limité.**

*Libre participation aux frais : proposition 20€*

# 06.28.28.04.53

[contact@leveildugeste.com](mailto:contact@leveildugeste.com)