

## Premier volet d'une série spéciale L.M.A. (La Mobilité Articulaire) ciblant les articulations majeures du corps.

Chaque participant, en fonction de son propre niveau et quelque soit son expérience, pourra bénéficier de ce que nous a, depuis quelques milliers d'années, légué la Tradition du Qi Gong.

Une étape de plus pour  
restaurer, consolider et raffiner son INTEGRITE

La force motrice de cette thématique s'inscrit dans la perspective de recouvrer à terme notre latitude innée.

‘Le 8 pour base d'aération articulaire’

L'objectif de ce stage est double :

1. Superviser la maintenance de son réseau articulaire
2. En préparer la résonance sur tous les autres niveaux plus subtils



LA VIE DAO

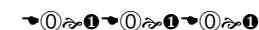
L.M.A.  
Les Poignets



Les 6 & 7 avril 2024  
Barcelone & Zoom

Erwann Le Moigne [contact@laviedao.com](mailto:contact@laviedao.com)

+33 6 64 54 67 68 ou +34 930 040 198



- **Présentiel** : Calle Caballero 76, 1<sup>o</sup>-4<sup>a</sup> 08029 Barcelona  
Metro : Sans Espacio (Bleue) / Placa del Centre (Verte)  
Tram (Ferrocarri) : station de Sants ; Bus : 7/54  
ou chez toi, dans le confort de ton salon ou de ta zone de Pratique 👍  
Seul(e) ou en compagnie d'autres Praticants de Hua Gong 😊
- **Horaires** :
  - samedi et dimanche : cours de 09h30 à 17h30
  - boost énergétique le samedi de 17h45 à 18h45
- **Repas** : restaurants à proximité
- **Distanciel** : le lien Zoom sera communiqué la veille pour le lendemain
- **Tarif** : Cours: 260 € (facilités de paiement)  
Boost énergétique : 40 €
- **Modalités d'inscription** :  
Je fais un transfert de 80 € à : La Vida O Partner's SL  
Calle Freixa 41, 2<sup>o</sup>-1<sup>a</sup> ; 08021 Barcelona  
Caixa Bank :  
IBAN ES 61 2100 0814 0702 0105 9903  
BIC : CAIXESBBXXX
- **Enseignant** :  
Représentant en France de Maître Zhixing Wang pour la pratique du  
Dao Hua Qi Gong, Erwann Le Moigne (Diplômé FEQGAE, Sport pour Tous)  
assure le cours en s'appuyant sur l'expérience accumulée au travers de  
plus de 30 années d'enseignement en Europe occidentale.  
[www.laviedao.com](http://www.laviedao.com)

## Le programme

### 1. Les résonances des poignets

- toutes les articulations par effet de réseau
- la colonne vertébrale
- les cervicales

### 2. Effets directs attendus

- gain de mobilité, de dextérité
- soulagement des arthroses
- meilleure préhension

### 3. Effets indirects escomptés

- souplesse accrue des doigts
- congruence cervicale
- optimisation des facultés sensorielles

### 4. BE : activation des poignets