



Le Qi Gong du Tigre de Jade

**Avec le Dr Helena Zhang**

7 & 8 mars 2026

Centre Social Roy d'Espagne / 16 allée Albeniz, 13008 Marseille



SHEN

*Les associations **Shen** et **Qi Gong sous le Figuier** accueillent*



QGSLF

**Dr Helena Zhang**

Après avoir passé 5 ans en France entre 20 ans et 25 ans, où elle a enseigné le Qi Gong , elle est partie en 2002 au Canada puis aux Etats-Unis pour fonder une clinique de médecine chinoise avec le Dr Liu Dong et enseigner le Qi Gong . Elle enseigne la médecine traditionnelle chinoise et le Qi Gong à l'Emperor's College ( Los Angeles).  
**(DrHelenazhang.com).**

**Le Qi Gong du Tigre de Jade** est une pratique d'auto-guérison pour l'hiver héritée de la tradition. Elle renforce l'immunité et l'énergie des Reins, solidifie les tendons et les os, et lubrifie les articulations.

Elle aide à prévenir l'arthrite et les troubles dégénératifs, à apaiser la dépression, l'anxiété et l'essoufflement.

Par cette pratique, chacun retrouve la joie de vivre et cultive une attitude positive face à la vie.

**Le Qi Gong du Tigre de Jade** est un chapitre de « 5 Seasons Jade Woman » créé par le Dr Helena Zhang. <https://drhelenazhang.com/5-seasons-jade-woman>

# Le Qi Gong du Tigre de Jade

**Renseignements et inscriptions** auprès de :



Carole Xu : Tel: 06 24 78 73 28 email: carolebencexu@gmail.com

Ou



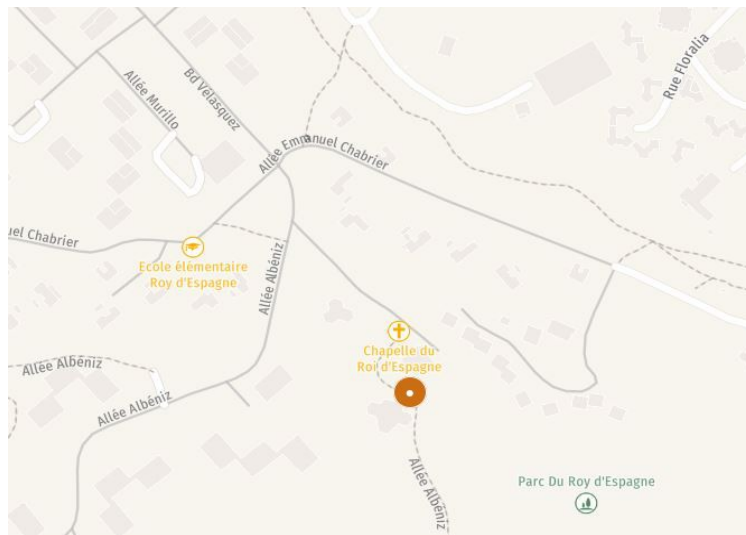
Anne-Marie Teodori : Tel : 06 72 45 57 92 email: lefiguier13012@gmail.com

Prix : 160 euros dont 50 euros d'arrhes demandés lors de l'inscription.

Repas possible sur place (repas pris en commun et partagés).

Horaires 10h- 18h le samedi, 9h 30- 17h le dimanche .

Lieu du stage : Centre Social du Roy d'Espagne, 16 Allée Albeniz Marseille 8me



---

Inscription au stage Qi Gong du Tigre de Jade du 7 et 8 Mars 2026

Nom, Prénom : \_\_\_\_\_

Adresse : \_\_\_\_\_

N° téléphone : \_\_\_\_\_ Email \_\_\_\_\_

Envoyer le bulletin d'inscription accompagné du chèque d'arrhes libellé à l'ordre « Qi Gong sous le Figuier » à

Qi Gong sous le figuier , 18 Impasse ZAMORA , 13012 Marseille