



Stage de Qi Gong

Qi Gong de l'ouverture et l'étirement ou Shen Zhang Gong

Les 13 et 14 avril à Colmar

Le Qi Gong de l'ouverture et de l'étirement est un Qi Gong développé par maître Zhang Ming Liang de l'école Emei. Ce Dao Yin permet de réveiller le corps afin de mettre en place les bases d'une pratique reliant « Xing, Qi, Shen », corps, souffle, esprit, de façon harmonieuse.

Programme : Apprentissage et/ou approfondissement des 12 mouvements du Shen Zhan Gong qui permettent d'ouvrir le corps afin de dénouer et libérer les tensions corporelles. Les mouvements se font en douceur dans le respect de la personne. Les bienfaits de la pratique facilitent une meilleure circulation du Qi. L'esprit se calme apportant détente et mieux être.

Public concerné : Toute personne souhaitant découvrir et/ou approfondir sa pratique

Horaires : 8h45 à 17h00

Lieu : Gymnase Anne Frank 5 rue de Berne à Colmar

Tarif : 150€

Repas de midi tiré du sac

Pour toutes questions, contactez :

Dominique au 06 47 70 17 19 ou domi.collardey@orange.fr

Inscription à adresser à Dominique Collardey 41 chemin du Solberg 68140 Munster.

Les inscriptions sont prises en compte par ordre d'arrivée.

.....

Bulletin d'inscription

Nom..... Prénom.....

Adresse.....

.....

Tél..... Email.....

Je m'inscris au stage de Qi Gong des 13 et 14 avril 2024

Je verse 75€ d'arrhes par chèque à l'ordre de Dominique Collardey.