



Site : qigong.albruz.fr

Stage Qi Gong 1^{er} trimestre

Samedi 9 décembre de 14h à 17h

Salle du Vert Buisson, à BRUZ

La section ALB Qi Gong vous propose

**De l'équilibre à l'enracinement :
un chemin de stabilité intérieure.**

Être ancré,

C'est être connecté à la terre, c'est se sentir relié.

C'est sentir cette connexion profonde qui existe entre nous et la terre.

C'est être dans l'acceptation du moment présent.

Être ancré,

C'est sortir de ses pensées et prendre conscience de son corps dans son intégralité.

C'est accepter pleinement son corps tel qu'il est et en prendre soin.

Catherine adaptera les explications et fournira une approche singulière suivant le niveau et les acquis des différents pratiquants.

Nota : Le stage est donné à un groupe de 30 personnes maximum, Il se déroule sur l'après-midi.

Il n'y a pas de tenue spécifique, mais il faut pouvoir bouger sans contraintes. T-shirt et leggings font très bien l'affaire. Les salles sont en général en parquet, prévoyez des ballerines, ou au pire, des tennis n'ayant pas fréquenté les trottoirs et leurs aléas.

Renseignements, inscription : qigong@albruz.fr

Tarifs : 30€

Tarif réduit (adhérents ALB) : 25€.



Stage 1^{er} Trimestre - De l'équilibre à l'enracinement : un chemin de stabilité intérieure

Bulletin d'inscription (1 par personne) à retourner, accompagné du règlement par chèque à l'ordre de " **ALB** ".

À remettre, sous enveloppe, à un membre du bureau lors des cours, ou par voie postale à :

Éric BARRE-BRUDER-BRUDER - 9, rue de la Butinais - 35890 BOURG-DES-COMPTES.

Nom, Prénom :

Téléphone : email :

Je règle :

Le plein tarif.....: 30€

Le tarif réduit (adhérent ALB).....: 25€

Section :

Date :

Signature :