



Site : qigong.albruz.fr

Stage Qi Gong 3^{ème} trimestre

Samedi 7 Avril de 14h à 18h

Salle du Vert Buisson, à BRUZ

La section ALB Qi Gong vous propose

Du centre à la périphérie :

lier les parties du corps à partir du bassin.

Tout en se mouvant on écoute les sensations entre la poitrine et le ventre.

On apprend ainsi à centraliser les respirations, du et vers le centre.

Inspirs et expirs donnent peu à peu leur dynamique aux mouvements,

jusqu'à atteindre le niveau où tout mouvement naît du Centre

pour se déployer jusqu'à la périphérie et y retourner,

où toute ouverture induit une fermeture, où l'on sait s'abaisser avant de s'élever.

Gauche et droite, haut et bas, avant et arrière, interne et externe agissent

en accord, manifestant l'harmonie selon les transformations Yin-Yang.

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 3^{ème} Trimestre – Du centre à la périphérie : *lier les parties du corps à partir du bassin*

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 :

Comment j'ai connu ce stage :

Je règle :

Le plein tarif.....: 30€

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

Section ALB :

Date :

Signature :