



Site : qigong.albruz.fr

Stage Qi Gong de fin de saison

Samedi 2 juin de 14h à 18h

Salle du Vert Buisson, à BRUZ

La section ALB Qi Gong vous propose

La colonne de jade : un travail sur la colonne vertébrale.

La colonne vertébrale est le mas du navire.

Elle doit être souple et flexible, forte et solide en même temps.

Ondulations, rotations, extensions de la colonne vertébrale,

peu à peu, le corps se délie,

la circulation de l'énergie se fait en profondeur,

touchant ainsi les différents plans de l'être.

Nota : Le stage est donné à un groupe de 30 personnes maximum.

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 de fin de saison - La colonne de jade : un travail sur la colonne vertébrale.

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 - 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 :