



Site : qigong.albruz.fr
Mail : qigong@albruz.fr

1^{er} Stage ALB Qi Gong 2018~2019

Animé par Jean-Marc Chiarri

Samedi 6 octobre de 14h à 18h

Salle du Vert Buisson, à BRUZ

La section ALB Qi Gong vous propose

DAWU : La grande danse

Basé sur des rites et des danses ancestrales,
Dawu permet d'assouplir les articulations en dispersant
l'humidité et en débloquent la circulation du sang et du Qi.

Détendre l'esprit dans la joie de la danse.

Fluidifier le souffle dans une respiration naturelle

Réunir force et douceur dans le rythme de la danse :
harmonie, légèreté et souplesse.

Corps et esprit fusionnent avec les rythmes sonores :
gaieté et tranquillité.

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

Il n'y a pas de tenue spécifique, il faut pouvoir bouger sans contraintes. T-shirt et leggings font l'affaire.
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€.



ALB Qi Gong Stage 1 (6 octobre 2018) - DAWU : La grande danse.

Animation J.M. Chiarri

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.

(Mail de réservation à qigong@albruz.fr impératif)

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 :