

ALB Qi Gong

STAGE à Bruz

Samedi 9 Novembre

14h à 18h

Salle du Vert Buisson

Animé par Jean-Marc Chiarri

Taiji Yangsheng Zhang :

Le Qi Gong du bâton.

*En Chine, dans la culture ancienne du Yangsheng (nourrir la Vie),
le bâton est utilisé afin d'améliorer et renforcer la santé.*

*En gardant les principes de la philosophie traditionnelle chinoise :
équilibre Yin/Yang, union homme/nature et harmonisation interne/externe,
cette méthode permet de régulariser le corps, la respiration et l'esprit.*

Les mouvements fluides et amples conviennent à tous, à tout âges.

*Le bâton permet d'ajuster plus finement les mouvements,
il aide à améliorer l'équilibre comme le balancier des funambules.*

Accessible à tous, débutants ou confirmés

Plein tarifs : 30€ Dégressif en fonction du nombre de participants.

**Renseignements, inscription : par mail : qigong@albruz.fr
sur le site : qigong.albruz.fr**

Nota : Pas de tenue spécifique, il faut pouvoir bouger sans contraintes.
À défaut de réservation par mail, le plein tarif sera appliqué.

ALB Qi Gong

STAGE à Bruz

Samedi 9 Novembre

14h à 18h

Salle du Vert Buisson

Animé par Jean-Marc Chiarri

Taiji Yangsheng Zhang :

Le Qi Gong du bâton.

*En Chine, dans la culture ancienne du Yangsheng (nourrir le Vie),
le bâton est utilisé afin d'améliorer et renforcer la santé.*

*En gardant les principes de la philosophie traditionnelle chinoise :
équilibre Yin/Yang, union homme/nature et harmonisation interne/externe,
cette méthode permet de régulariser le corps, la respiration et l'esprit.*

Les mouvements fluides et amples conviennent à tous, à tout âges.

*Le bâton permet d'ajuster plus finement les mouvements,
il aide à améliorer l'équilibre comme le balancier des funambules.*

Accessible à tous, débutants ou confirmés

Plein tarifs : 30€ Dégressif en fonction du nombre de participants.

**Renseignements, inscription : par mail : qigong@albruz.fr
sur le site : qigong.albruz.fr**

Nota : Pas de tenue spécifique, il faut pouvoir bouger sans contraintes.
À défaut de réservation par mail, le plein tarif sera appliqué.