

ALB Qi Gong

ATELIER à Bruz
Samedi 8 Février

14h à 18h

Salle du Vert Buisson

Animé par Claire Simon

He Wei Jian Pi Gong : Qi Gong de la Rate.
Trouver l'équilibre de l'être par l'enracinement.

En chine il y a 5 saisons.

La 5ème s'intercale entre les autres durant 15 jours.

C'est un moment de transition d'énergie pour la nature.

C'est le moment d'entretenir le système Rate - Estomac - Pancréas.

*Travaillant en association, ces organes permettent
la transformation des aliments en énergie (Qi et sang).*

*Le pur est dirigé vers le haut (cœur, poumons),
l'impur vers le bas (reins, vessie, intestins).*

*Le Qi Gong de la Rate est composé
de l'enchaînement de 8 mouvements simples,
destinés à harmoniser les 5 organes
et à améliorer le système digestif.*

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

ATELIER à Bruz
Samedi 8 Février

14h à 18h

Salle du Vert Buisson

Animé par Claire Simon

He Wei Jian Pi Gong : Qi Gong de la Rate.
Trouver l'équilibre de l'être par l'enracinement.

En chine il y a 5 saisons.

La 5ème s'intercale entre les autres durant 15 jours.

C'est un moment de transition d'énergie pour la nature.

C'est le moment d'entretenir le système Rate - Estomac - Pancréas.

*Travaillant en association, ces organes permettent
la transformation des aliments en énergie (Qi et sang).*

*Le pur est dirigé vers le haut (cœur, poumons),
l'impur vers le bas (reins, vessie, intestins).*

*Le Qi Gong de la Rate est composé
de l'enchaînement de 8 mouvements simples,
destinés à harmoniser les 5 organes
et à améliorer le système digestif.*

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.