

# ALB Qi Gong

STAGE à Bruz

Samedi 7 Mars

14h à 18h

## Salle du Vert Buisson

Animé par Jean-Marc Chiarrri

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](mailto:qigong@albruz.fr)  
sur le site : [qigong.albruz.fr](http://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.