

# ALB Qi Gong

STAGE à Bruz

Samedi 7 Novembre

14h à 18h

Salle du Vert Buisson

Animé par Jean-Marc Chiarri

Ba Duan Jin :

Les 8 pièces de brocart.

*Un Qi Gong pour renforcer sa santé et son immunité.*

*Ce Qi Gong est composé d'exercices simples aux effets reconnus.*

*Les mouvements fluides et amples conviennent à tous, à tout âge.*

*Ba Duan Jin améliore le système respiratoire,  
la mobilité des membres et la flexibilité des articulations.*

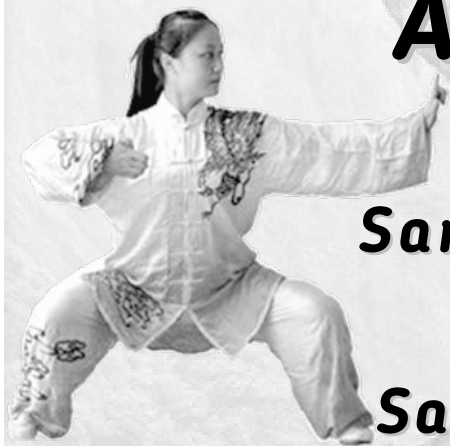
*Pratiqué régulièrement,  
il augmente l'immunité corporelle et ralentit le vieillissement.*

*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.



# ALB Qi Gong

STAGE à Bruz

Samedi 7 Novembre

14h à 18h

Salle du Vert Buisson

Animé par Jean-Marc Chiarri

Ba Duan Jin :

Les 8 pièces de brocart.

*Un Qi Gong pour renforcer sa santé et son immunité.*

*Ce Qi Gong est composé d'exercices simples aux effets reconnus.*

*Les mouvements fluides et amples conviennent à tous, à tout âge.*

*Ba Duan Jin améliore le système respiratoire,  
la mobilité des membres et la flexibilité des articulations.*

*Pratiqué régulièrement,  
il augmente l'immunité corporelle et ralentit le vieillissement.*

*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.

