



ALB Qi Gong

ATELIER à Bruz

Samedi 11 Décembre

14h à 18h

Espace Vau Gaillard

(7 avenue Alphonse Legault)

Animé par Jean-Marc Chiarri

Yi Jin Jing (Qigong des paysans).

Un Qi Gong pour renforcer sa santé et son immunité.

Ce Qi Gong traditionnel aux effets reconnus est composé d'exercices simples et harmonieux.

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

Yi Jin Jing 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
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.