

# 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](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

**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](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.

