

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
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.