

# ALB Qi Gong

ATELIER à Bruz

Samedi 29 Janvier

14h à 18h

Espace Vau Gaillard

(7 avenue Alphonse Legault)

Animé par Claire Auréjac

**He Wei Jian Pi Gong : Qi Gong de la Rate.**

*Trouver l'équilibre de l'être par l'enracinement.*

*En Chine, il y a 5 saisons.*

*La 5ème saison s'intercale entre les autres.*

*Durant 15 jours, c'est un moment de transition pour la nature.*

*Le moment d'entretenir le système Rate - Estomac - Pancréas.*

*Le Qi Gong de la Rate, composé de 8 mouvements simples, est destinés à harmoniser nos organes et à améliorer le fonctionnement du système digestif.*

*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.