

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
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.

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
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.