



# **ALB Qi Gong**

**ATELIER à Bruz**

**Samedi 26 Mars**

**14h à 18h**

**Salle du Vert Buisson**

*(5 avenue de Cézembre)*

**Animé par Claire Auréjac**

**Dao Yin Bao Jian Gong 2 :**

**Qi Gong Général de Santé, 2<sup>ème</sup> forme.**

*Associer attention, respiration et mouvement  
pour améliorer son niveau de santé.*

*Basé sur les principes de la médecine traditionnelle chinoise,  
ces mouvements font circuler le flux énergétique des organes  
le long des méridiens qui relie les points d'acupuncture.*

*Cette deuxième forme, optimisée par Maître Zhang Guangde,  
complète la version originale du Qi Gong Général de santé.*

*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, ou d'inscription en ligne, le plein tarif sera appliqué.