



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^{ème} 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 relient 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
sur le site : 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.



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^{ème} 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 relient 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
sur le site : 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.