



ALB Qi Gong

ATELIER à Bruz

Samedi 2 Avril

14h à 18h

Salle du Vert Buisson

Animé par Jean-Marc Chiarri



Wu Qin Xi : Le jeu des cinq animaux.

Coordonner dans le mouvement le corps, le souffle et l'esprit.

Le jeu des 5 animaux est un Qi Gong très ancien développé par un célèbre médecin Chinois, Hua Tuo. Il s'inspire des actions des animaux, de leurs habitudes, afin de stimuler les fonctions de nos principaux organes.

Cette série, composée de mouvements simples, simule :
la puissance du Tigre pour le foie,
le calme du Cerf pour les reins,
l'enracinement de l'Ours pour rate-pancréas,
l'adresse du Singe pour le coeur,
et l'agilité de l'Oiseau pour les poumons.

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.