

STAGE QIGONG

力氣增, 目怒壽履



腰腎固足擊手功



26 mai 2024

9h-12h/13h30-16h30

37 rue de Coulmiers, Nantes

Participation : 60 € (acompte 30€ à l'inscription)

20 personnes maxi

OUVERT A TOUS - Possibilité de déjeuner sur place

Animé par Nicolas JULLIEN

Afin de cultiver la Vitalité et permettre au Qi de circuler harmonieusement en nous, nous pratiquerons des exercices statiques et en mouvements pour relier l'intérieur et l'extérieur, le profond et le superficiel.

Programme non exhaustif : Étirements des 12 méridiens principaux, Assise autour du Xia Dantian, Nage du Dragon, Marche Bagua, Salutation au Tao...

Infos complémentaires et inscription

06 70 44 28 96

ecoledumouvementinterne@orange.fr



BULLETIN D'INSCRIPTION

à adresser à Nicolas JULLIEN 37 rue de Coulmiers 44000 NANTES

NOM/

PRENOM :

TELEPHONE :

E-MAIL :

acompte 30 €

SIGNATURE