

STAGE QIGONG

☯ BAGUA QIGONG ☯

Samedi 13 décembre 14h-16h30
Dimanche 14 décembre 9h30-16h00
37 rue de Coulmiers, Nantes

Le Bagua Qigong est une pratique issue du travail énergétique constitutif du Baguazhang. Des exercices statiques et dynamiques : marches, postures, mouvements gymniques dans les formes de corps parfois spiralées amenant la pensée dans le corps. Enchaînements de postures et mouvements souples et structurés permettant de travailler les alignements, les coordinations, l'équilibre, la méditation des trigrammes, la respiration, le calme conscient et la circulation du *Qi*.

Participation : 150€
20 personnes maxi
Animé par Nicolas JULLIEN

Un stage de la formation
STELLA INTERIORA



www.qigong-shiatsu.fr

Infos complémentaires et inscription auprès de Nicolas JULLIEN
06 70 44 28 96
ecoledumouvementinterne@orange.fr

BULLETIN D'INSCRIPTION

Je joins un acompte de 50 €

NOM, PRENOM

ADRESSE

TEL MAIL

Club A.I.T. : Non A.I.T. ☐

SIGNATURE