

# Stage de Qi Gong “SHENG ZHEN GONG”

Samedi 21 et dimanche 22 Novembre 2015



**Avec Tsultim NAMDAK**

(Stage ouvert aux débutants)



Le Sheng Zhen Qi Gong est une combinaison de mouvements fluides, de techniques de respiration et de visualisations, qui aident la personne à ouvrir ses méridiens ;

L'énergie, le Qi, peut alors circuler en douceur. Cette pratique contribue à structurer les muscles, à renforcer les tendons, et permet de relaxer la colonne vertébrale et les articulations.

Les exercices sont faciles à apprendre, adaptés à tous les âges et aux personnes dont les possibilités de mouvement sont réduites

Notre pratique durant ce stage reflète la douceur, la simplicité et l'état naturel de l'être humain.

Lieu : Salle communale de kervengard, Pentrez, 29550 SAINT NIC

Prix : 140 € les deux jours

Contact : Brigitte BONNET - Association « La danse du dragon »

Téléphone : 06 82 62 21 44

Courriel : dansedudragon@gmail.com