

Stage de Qi Gong

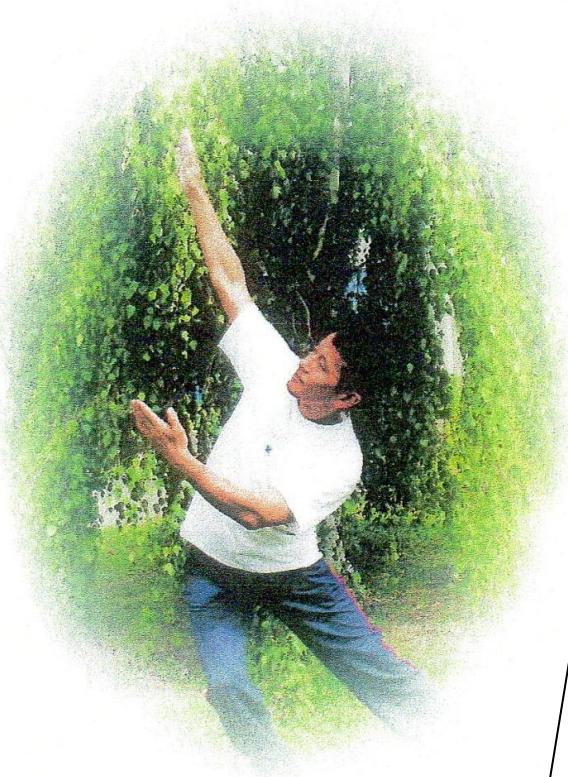
“SHENG ZHEN GONG”

Samedi 21 et dimanche 22 Novembre 2015



Avec Tsultim NAMDAK

(Stage ouvert aux débutants)



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

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.

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