



stage QI GONG : Dimanche 11 Décembre 2022 Qi Gong de la Sagesse, ou Qi Gong de l'Intelligence du Cœur

LE ZHI NENG QI GONG

a été créé dans les années 1980 par maître Pang He Ming (médecin traditionnel chinois)
Sa pratique fait découvrir ses richesses. Facile à apprendre il convient au plus grand nombre.
Ses objectifs généraux: Conservation et entretien de l'état de santé. Assouplissement du système musculaire et articulaire.. Ouverture plus grande de l'esprit et de l'intelligence.

XI SHEN ZHUANG : 2ème méthode, vous apprendrez à faire circuler harmonieusement et en profondeur, l'énergie interne dans l'ensemble de votre corps, à l'aide de dix enchaînements de figures. Vous assouplirez votre système musculaire, renforcerez vos os et vos articulations et augmenterez vos capacités intellectuelles (mémoires, concentration...)



Animé par Anne EGRON:

Professeur de diplômée de la Fédération de Qi Gong Union Pro. Grâce au Qi Gong, un voyage intérieur s'offre à vous, à l'écoute des messages du corps (tensions musculaires et articulaires, gêne respiratoire, tensions émotionnelles, stress...) pour accéder à la présence à soi et à l'instant, pour retrouver un état d'ouverture.

Le lieu : palais des sports 2 Rue du général d'Amade 82000 Montauban (salle fitness)

Le repas : Tiré du sac.

Horaires : Accueil à partir de 9h45 Cours 10h00 à 12h30 et 14h00 à 16h30

Le tarif : tout le stage = 50 € (non adhérent +15€)
uniquement la matiné = 30€ (non adhérent +15€)

INSCRIPTIONS OBLIGATOIRES : auprès de l'Association La Fille de Jade Anne Egron Email: lafilledejade@icloud.com Site : www.lafilledejade.org
Par courrier 1 Place Saint Orens 82000 Montauban tél : 05 63 66 92 30 et 06 72 45 05 52

Nom :	Prénom :
Adresse postale :	
.....	
Date de naissance :	
Email : @	
Tel : je joins le chèque de ma participation pour valider l'inscription	

Fait à : , le :

Signature :