

STAGE DE QI (CHI) GONG (KUNG) :

DU MARDI AU JEUDI : 10H À 11H30

Plage de la Boirie 🍌 St Denis d'Oléron

FONDAMENTAUX DE LA PRATIQUE

Le chi-kung du taichi du Dr Yang Jwing-ming.

Remise en forme en douceur, préparation physique adaptée,

afin d'accéder à l'essence traditionnelle de cet art énergétique. Tout public, tout niveau.



DU 9 JUILLET AU 29 AOÛT 2019

Participation de 50€

(prévoir tenue souple, zafu, chapeau, lunettes et une bouteille d'eau).

Pratique à l'ombre, selon la météo.

Programme : Acquérir des gestes préventifs quotidiens pour une meilleure santé

Réveil ostéo-articulaire à travers des éducatifs de fond

Régulation de la respiration légère comme une bulle de savon

Mouvements doux d'une grande richesse interne.

Et les dimanches 28 Juillet - 11 et 25 Août de 9h à 11h

RÉSERVATION conseillée auprès de Martine : 06 08 92 69 00

Carte professionnelle d'éducateur sportif n°00113ED0038

jouve.martine@outlook.fr

www.clubdeplage-natation-qigong.fr

