

QI GONG et TAI CHI CHUAN

10 - 11 - 12 juillet 2017

Fiche d'inscription

A retourner avant le 4 juillet à
Association SPIRALE
28, rue de l'église 50330 Le THEIL

Nom : Prénom :

Adresse : CP :

Ville :

Adresse courriel :

Téléphone :

Je m'inscris :

- 10h00 – 12h00 : QI GONG
 14h00 – 17h00 : TAI CHI CHUAN

date et signature

QI GONG

TAI CHI CHUAN

animé par Jean Yves FORAY



10 - 11 - 12 juillet 2017

QI GONG : Lors de ce stage, nous aborderons « l'Art Taoïste de Longévité » et le « WU XING LIU HE GONG » méthodes Taoïste de santé. Ces exercices permettent de renforcer les fonctions des reins, d'améliorer les fonctions des organes.

Ces deux méthodes de QI GONG taoïste développent l'énergie vitale par le renforcement du DAN TIAN (centre vital). Cette pratique donne une très bonne base pour pratiquer et approfondir le Qi Gong comme le TAI CHI CHUAN.

TAI CHI CHUAN : Etude et approfondissement de la forme des 103 pas du style Yang et des principes. Exercices à 2 : TUI SHOU et applications.

Lieu : Les Grands Jardins du Theil – 50330 - LE THEIL

Horaires : 10h00 - 12h00 : QI GONG
14h00 - 17h00 : TAI CHI CHUAN

Tarif : 53€ - QI GONG (49€ adhérents)
78€ - TAI CHI CHUAN (72€ adhérents)
Tarif stage partiel

Renseignements : Association SPIRALE
contact@spirale-asso.org - 06.67.75.03.04