

Cours de Qigong de juillet 2021

Bulletin d'inscription

(à renvoyer accompagné du règlement par chèque)

☞ « Qigong du Tai Chi » - lundi de 18h45 à 20h00

Mouvements de Qigong qui préparent à la pratique du Tai Chi Chuan. Ce sont essentiellement des mouvements d'étirement pour améliorer la mobilité et la souplesse de l'ensemble des articulations et du dos, pour agir sur les organes internes par effet de compression-extension.

lundi 05 lundi 12 lundi 26

☞ Séances détente - mercredi de 18h45 à 20h00

Exercices doux, respiration, étirements, (auto)massages, méditation pour obtenir un maximum de détente physique et mentale.

Environ la moitié de la séance est en position assise ou allongée.

mercredi 07 mercredi 25

☞ Qigong : déblocage articulaire et respiration - jeudi de 18h45 à 20h00

Exercices simples, accessibles à tous :

- de mobilisation douce des articulations en rotation et en torsion et prévenir et soulager les douleurs,
- pour améliorer l'amplitude et l'aisance respiratoire.

jeudi 08 jeudi 15 jeudi 29

Tarifs : 10 €/ 1 cours - 18 €/ 2 cours, 7 €/cours pour + de 2 cours

Total versé : €

Nom, prénom :

Tél. :

Courriel :



LE CORPS CONSCIENT

3, chemin des Etangs – 86340 Roches-Prémarie-Andillé

Bruno Blas - Tél. : 06.21.78.03.01.

contact@lecorpssconscient.com - lecorpssconscient.com