

Programme des activités Qigong Avril à juillet 2022

Ateliers du vendredi soir 18h30 - 20h30 (avec l'APQAM)

Ateliers de Qigong santé

- 06 mai Qigong de détente physique et d'apaisement émotionnel
- 03 juin Qigong santé en 12 mouvements

Ateliers approfondissement Qigong

- 15 avril Améliorer la coordination dans les 6 directions
- 20 mai Dégager et détendre les épaules
- 17 juin Qigong pour le Cœur

Ateliers méditation & énergétique chinoise

- 13 mai Respiration taoïste et vitalité
- 10 juin Champ énergétique, Vaisseau Ceinture et qi gardien (wei qi)

Tarifs: atelier à l'unité: 20 €

Samedis de printemps (15h00 à 18h00)

Demi-journées de pratique dans la nature. En fonction de la météo et des participants, nous alternerons les temps de marche, de méditation et de Qigong, le plus possible en extérieur.

Ouvert à tous. Tarif : 25 €

- samedi 16 avril
- samedi 30 avril
- samedi 07 mai

- samedi 21 mai
- samedi 04 juin
- samedi 18 juin

Cours découverte du Bâtonnet de longévité (18h45 à 20h00)

Exercices avec un bâtonnet pour étirer et tonifier tout le corps, assouplir le dos, débloquer les articulations. Ouvert aux débutants

• lundi 25, mercredi 27 et jeudi 28 avril

Tarif: 10 €/ 1 cours, 18 €/ 2 cours, 21 €/ 3 cours

Cours et stages d'été

Cours de 18h45 à 20h00

- lundi 04, mercredi 06 et jeudi 07 juillet
- lundi 11, mardi 12 et mercredi 13 juillet
- lundi 25, mercredi 27 et jeudi 28 juillet

Tarif: 10 €/ 1 cours, 18 €/ 2 cours, 21 €/ 3 cours

Stage d'été – Qigong (avec l'APQAM)

avec le Dr XU Hongtao – Guigen Qigong - du 28 au 22 juillet 2022 (à confirmer) – Tarif : 400 € ou avec Bruno Blas – Taiji Qigong en 15 mouvements de Jiao Guorui – Tarif : 300 €

Contact et inscriptions : Bruno au 06.21.78.03.01.

contact@lecorpsconscient.com
https://lecorpsconscient.com