

Cours de Qigong avec l'APQAM - été 2022 **Bulletin d'inscription**

(à renvoyer accompagné du règlement par chèque)

☞ « Qigong mobilité muscles et articulations - lundi de 18h45 à 20h00

Mouvements de Qigong « Yi Jin Jing » pour améliorer la tonicité, la souplesse et la mobilité des muscles et articulations. Cette routine agit aussi beaucoup sur le dos.

04/07 11/07 18/07 25/07 01/08

☞ Séances détente - mardi 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.

05/07 12/07 19/07 26/07 02/08

☞ Qigong santé en 12 mouvements - mercredi de 18h45 à 20h00

Exercices simples, accessibles à tous pour prévenir et soulager les douleurs, favoriser la récupération de la fatigue après l'effort.

Routine en 12 mouvements permettant de poser les bases de la pratique du Qigong.

06/07 13/07 20/07 27/07 03/08

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

Total versé : €

Nom, prénom :

Tél. :

Courriel :



LE CORPS CONSCIENT

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

Bruno Blas - Tél. : 06.21.78.03.01. - contact@lecorpssconscient.com



Association Poitevine
**QIGONG &
ARTS MARTIAUX**

assoqigong86.fr