



3 ateliers pour découvrir ou affermir les bases du Qigong
samedis 15 octobre, 12 novembre & 26 novembre 2022 de 14h30 à 16h30

Grâce à l'étude d'un Qigong en 12 mouvements simples et accessibles à tous, découvrez ou renforcez les bases de la pratique que vous retrouverez de manière transversale dans toutes les méthodes de Qigong.

Si vous êtes débutant, cela vous permettra de comprendre plus rapidement les principes fondamentaux du Qigong et par conséquent d'augmenter les bénéfices concrets de votre pratique en cours hebdomadaires.

Si vous êtes un(e) pratiquant(e) confirmé(e), ces ateliers vous aideront à mieux repérer et sentir les aspects principaux à identifier pour intégrer de nouveaux mouvements avec plus d'aisance.

- 15 octobre : Qigong en 12 mouvements – découvrir ou affermir les bases du Qigong : stabilité, l'axe, le centre, l'alignement du corps, le calme mental
- 12 novembre : Qigong en 12 mouvements – découvrir ou affermir les bases du Qigong : prendre soin de son dos
- 26 novembre : Qigong en 12 mouvements – découvrir ou affermir les bases du Qigong : coordination des gestes et unité du corps

Tarif : 20 € / atelier

Lieu : salle de danse du complexe sportif des Roches-Prémarie



Ateliers de Qigong avec l'APQAM - Bulletin d'inscription
(à renvoyer accompagné du règlement par chèque)

✂ « **Qigong en 12 mouvements : découvrir ou affermir les bases du Qigong**

15/10 12/11 26/11

Tarifs : 20 € / atelier

Total versé : €

Nom, prénom :

Tél. :

Courriel :

Inscriptions : 3, chemin des Etangs – 86340 Roches-Prémarie-Andillé
Bruno Blas - Tél. : 06.21.78.03.01. - contact@lecorpsconscient.com
assoqigong86.fr