

Atelier d'énergétique chinoise
Samedi 25 Janvier 2020
Salle de judo Vif
Qi Gong de la Rate
15h-16h

Cet enchaînement de 8 mouvements contribue à améliorer la santé générale, la digestion, le tonus musculaire abdominal et l'ancrage de la personne ce qui contribue à son équilibre tant physique que mental.

Révision

☯ **Cout : 10 €**

Qi Gong des Reins
16h-17h30

Nourrir l'énergie vitale, Tonifier l'énergie originelle

Cet enchaînement régularise la respiration, calme l'esprit et le cœur afin de chasser les tensions, calme le feu du cœur. Renforce les membres inférieurs, les lombaires, les reins. Cet enchaînement a une action préventive pour : faiblesse des lombaires et des jambes, bourdonnements d'oreilles, troubles du système uro-génital.

☯ **Cout : 20 €**

Accessible à tous

Ces ateliers permettront de mieux appréhender la pratique du Qi gong et compléteront les cours pratiques.

Patrice Kondratoff ☎ **06.82.71.66.80**

patricekondratoff@free.fr

[Si moins de 5 personnes Stage Annulé](#)

Confirmation d'inscription

Acompagné de votre règlement à l'ordre de patrice kondratoff

Nom :

Prénom.....

Adresse :

Téléphone : Club :