

Stages de QI GONG, les 28-29 janvier 2023

avec

Sophia CLEMENCEAU



2 stages séparés : Qi Gong taoïstes - Qi Gong de la femme

Stage 1 : 28/01/23 : Qi Gong taoïstes « les 1000 torsades » – « les 13 mots »

Ces enchaînements ouvrent le corps énergétique et favorisent la reliance au ciel et à la terre. Ils sont courts et faciles à mémoriser.

Stage 2 : 29/01/23 : Qi Gong de la femme

Ce Qi Gong est adapté aux 5 périodes spécifiques de la vie d'une femme : puberté avec les premières règles, grossesse (sauf certains mouvements), allaitement, maturité, ménopause

Horaires des stages : 9h /12h – 14h/17h

Coût : 110 € les 2 jours - 60 € pour 1 journée

Inscription : versement d'un acompte de 60 € (2 jrs) – 30 € (1 jr) → chèque à l'ordre de ETRE SON TAO à adresser à Bernadette Bordes, 5 rue du Vialé 64400 – Gèronce

Public : Stage 1 : tout public – Stage 2 : pour les femmes

Lieu : salle municipale de Préchacq-Josbaig - 64400

Pour toute information contacter

bernadette.bordes@wanadoo.fr - 06 07 97 52 90

Stages organisés par les associations *ETRE SON TAO* et *LE CHEMIN*



www.etrasantao.com