



Association Viarmonie

Qi gong Dragon & Tigre

Ce qi gong est un enchaînement de 7 mouvements qui travaille sur le corps physique, énergétique, émotionnel, par la stimulation des méridiens. Connu depuis plus de 1 500 ans, il est un des grands qi gong médicaux. Sa pratique régulière même approximative est source de bienfaits.

Le stage

Organisé en 7 journées réparties sur la saison 2023 2024, le stage permettra de découvrir et de s'approprier les 7 mouvements afin de les pratiquer de manière autonome à son rythme quotidien.

Chaque journée de 6 heures (3 le matin, 3 l'après-midi) sera consacrée à un mouvement, à son mode de respiration, aux bienfaits qu'il procure spécifiquement.

L'apprentissage des mouvements alternera avec des moments de repos et de précisions théoriques.

Dates

Samedi 16 septembre 2023,	Samedi 25 novembre 2023
Samedi 16 décembre 2023,	Samedi 13 janvier 2024
Samedi 24 février 2024,	Samedi 23 mars 2024
Samedi 20 avril 2024,	de 10 h à 13 h, puis de 15 h à 18 h.

Tarif forfaitaire : 450 euros

Adhésion annuelle à l'association : 15 euros

Possibilité de payer en 3 fois.

Demi-tarif pour les personnes ayant déjà suivi l'apprentissage de ce qi gong.

Groupe de 6 personnes minimum, 10 maximum.

Pour plus d'informations et pour s'inscrire

Marie-Jeanne Morin - Association Viarmonie

220 rue Emile Bergerat - La Fourberie - 35800 Saint-Lunaire

Tél. 06 80 30 17 20 - Courriel : viarmonie@free.fr - Site : viarmonie.jimdo.com

Siret : 751 868 571 00025