

QI-GONG DE L'OUVERTURE ET DE L'ÉTIREMENT DE L'ÉCOLE E-MEI

stage animé par Catrin Pasquet
Samedi 3 et dimanche 4 février 2018 à LYON

Le « Shen Zhan Gong », ou Qi Gong de l'ouverture et de l'étirement, est une technique traditionnelle de Qi Gong de l'école du mont E-Mei.

C'est une série de mouvements visant à nous donner la compréhension de notre propre paysage intérieur

Les gestes simples, épurés de ce Qi Gong sont comme « des maîtres ». Ils nous offrent la capacité d'entraîner ensemble notre corps et notre esprit, de rencontrer et connaître le Qi.

On travaille en cherchant le maximum d'amplitude dans le mouvement, le plus lentement possible.

Enraciné sur la structure corporelle, il permet de conduire l'énergie et le sang et allie l'étirement dans l'ouverture.

Le lieu : Gymnase Kennedy, 26 rue Varichon, 69008 LYON

Les dates et les horaires : Samedi 3 février 2018 de 9h30 à 17h,
Dimanche 4 février 2018 de 9h à 16h

Le tarif : 90 € pour les 2 journées

Pour s'inscrire :

Renvoyer le papillon d'inscription ci-dessous accompagné de votre règlement de 90 € par chèque à l'ordre de l'association Le Chant du Lotus, 40 bis rue Camille, 69003 LYON. Le chèque sera encaissé après le stage.

Annulation ou absence :

. si un participant inscrit doit annuler son inscription, l'association s'engage à lui restituer son chèque si cette annulation intervient jusqu'à 8 jours avant la date du stage. Passé ce délai, aucun remboursement ne sera effectué.

. Dans le cas où le nombre de participants inscrits au stage serait insuffisant, nous nous réservons le droit de l'annuler. Vous seriez alors intégralement remboursé.

. en cas d'abandon ou d'absence, aucun remboursement ne sera effectué.

Bulletin d'inscription au stage qi gong de l'ouverture et de l'étirement du mont E-Mei

Nom et prénom

Adresse

Téléphone

Adresse électronique

J'atteste avoir pris connaissance des conditions d'inscription et en accepter les modalités

Signature avec mention manuscrite « lu et approuvé »

date