

STAGE QI GONG

& Randonnée

TAI JI QI GONG

26 – 28 Octobre 2018

Le Jardin des Etoiles
07300 Cheminas

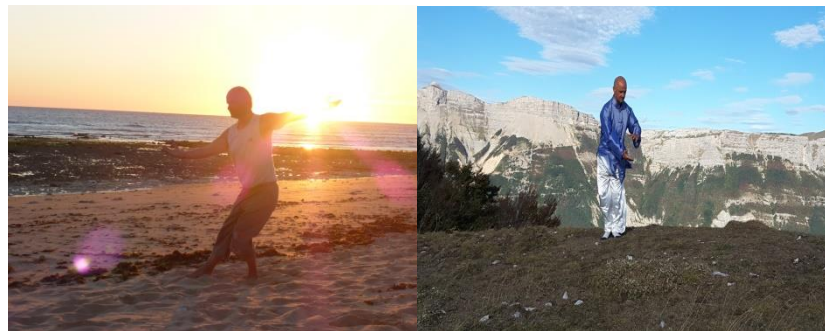
Stage animé par Bernard MINGUET *

06 17 34 01 92

* Diplômé Fédération des Enseignants QI GONG Arts Energétiques

Le TAI JI QI GONG est une magnifique méthode comprenant 15 mouvements qui permet de renforcer & d'harmoniser notre niveau énergétique, de relâcher & libérer nos articulations, mais aussi nourrir notre Esprit par une pratique plus interne (Nei Dan).

Dans cette Ardèche à l'air tonifiant, nous nous régènerons, et pratiquerons aussi en pleine nature au cours de magnifiques randonnées.



TAI JI QI GONG

- Les exercices préparatoires
- Apprentissage des 15 mouvements
- Les postures
- Approche de la pratique interne. (Nei dan)
- Méditations taoïstes

Possibilité hébergement (Pension) - Nous contacter

Bulletin d'inscription sur www.qigong-energies-emergences.com

