Samedi 2 et dimanche 3 Juillet 2022

De 9h à 12h et de 14h à 17h

Nei Yang Gong : Qi Gong pour Nourrir l'intérieur

7 Rue Henri Ayrald à Clermont

animé par Cécile Kazmierczak 3eme Duan en Qi Gong

Cette méthode a été créée par le Docteur Liu Gui Zhen qui a fondé dans les années 50 le 1er centre de Qi Gong médical en Chine à Bedane

Il existe 2 méthodes ou niveaux, composés chacun de 6 mouvements assez exigeants. Ils seront d'abord pratiqués avec une respiration libre pour laisser la détente s'installer dans les mouvements qui deviendront de plus en plus amples et fluides.

C'est une belle occasion de découvrir ou redécouvrir une très belle forme, qui régule et renforce l'énergie dans le corps et développe la respiration, mais aussi assouplit la colonne vertébrale et renforce les tendons.

2 stages de 6 heures de 9h à 12h et de 14h à 17h au local de l'association 7, rue Henri Ayrald 60600 Clermont

1 : 1ere méthode le samedi 2 juillet 2022

2 : Révision et pratique de la 1ere méthode, mouvements de la 2ème méthode le dimanche 3 juillet 2022

à l'issue de chaque stage un lien vers une vidéo sera transmis à chaque participant, ainsi qu'un document explicatif

Pour vous inscrire, envoyer un mail à esprit-shaoyin@orange.fr ou un sms à Cécile au 06 70 74 91 32