



ÉNERGIE ET DÉTENTE

Stage de 1, 2 ou 3 journées de 5 heures
organisé par WU XING DAO, Marcq-en-Baroeul.

QUAND ?

Les Dimanches : 27 novembre 2022, 29 janvier 2023, 19 mars 2023.

Horaires : 10h-12h30 et 14h-16h30 ; accueil des participants : 9h45.

QUOI ?

La journée propose une alternance de qi gong et de do-in.

- Le qi gong est une discipline chinoise favorisant la circulation énergétique, basée sur une mobilisation douce de l'ensemble du corps. Le stage s'appuie sur la pratique de Mawangdui.

- Le do-in est un ensemble de techniques d'auto-massage régénérant.

POUR QUI ?

Le stage s'adresse à des débutants qui veulent découvrir ces disciplines ou des pratiquants qui veulent travailler Mawangdui.

POURQUOI ?

Faciliter la circulation de l'énergie, apporter détente et bien-être, améliorer l'ancrage et la fluidité du mouvement.

OÙ ?

WU XING DAO 21 rue de la briqueterie à Marcq-en-Baroeul.

Coordonnées GPS : N 50° 40' 4,01'' et E 3° 4' 45,74''

AVEC QUI ?

Animatrice : Anne MOUQUET, 3ème Duan de qi gong, animatrice Ufolep.

Tél: 06 71 40 57 18 Mail : annemouquet103@gmail.com

Groupe limité à 10 participants.

MODALITÉS ?

Inscription préalable obligatoire auprès de l'animatrice, validée par le paiement : 40 euros / jour ou 110 euros / 3 jours.