



Mini Stages de Qi Gong

7 Samedis matin de 9 h 30 à 12 h 30 à l'association «Wu Xing Dao»
Au 21 bis, rue de la Briqueterie à Marcq en Baroeul

Je vous propose de découvrir ou d'approfondir les Qi Gong suivants

« **Wu Gong** » 5 Postures (dont 1 statique figurant parmi les fondamentaux du Qi Gong). **Samedi 28 Septembre 2024**

« **Taiji Yangsheng Zhang** » 8 Postures alliant exercices physiques et massages avec l'aide d'un grand bâton. **Samedi 23 Novembre et Samedi 7 Décembre 2024**

« **Wu Qin Xi** » le jeu des cinq animaux. 10 postures basées sur l'imitation de cinq animaux (2 par animal). **Samedi 1 er Février et Samedi 1 er Mars 2025**

« **Yangsheng Taiji Bang** » (Partie2) 8 Postures alliant exercices physiques et méditatifs avec l'aide d'un petit bâton. **Samedi 5 26 Avril et Samedi 17 Mai 2025**

A travers ces exercices coordonnés à la respiration, vous contribuerez à faire circuler votre Qi afin de préserver votre santé. Les exercices sont accessibles à tous, débutants compris.

Tarif : 25 €/séance

Maximum : 12 Personnes

Ateliers DO-IN

3 Mercredis soir de 19 h à 20 h 30

Je vous propose 3 séances de Do-In (automassages). Ce travail corporel a pour but de favoriser la détente et régulariser la circulation de l'énergie. Ateliers ouverts à tous.

Do-In de l'Automne : Mercredi 16 Octobre 2024

Do-In de l'Intersaison : Mercredi 15 Janvier 2025

Do-In du Printemps : Mercredi 2 Avril 2025

Tarif : 15 €

Maximum : 15 Personnes

Anne D. Renseignements/inscriptions annestein@hotmail.fr ou 06-66-63-15-18