

Stage de Qi Gong Mouvements pour le Foie et le Printemps

Dimanche 30 Janvier 2022



Pour introduire le printemps qui commence le 3 février selon le calendrier chinois, nous allons nous intéresser à l'énergie du Foie. Cet organe gouverne cette période de l'année et se manifeste par une poussée forte de son énergie (bois) dans le corps. La vigueur de cette énergie qui se réveille modifie l'équilibre énergétique du corps et peut être déstabilisante (céphalées, troubles oculaires, sentiments de colère). Les mouvements qui vous seront proposés sont spécialement conçus pour harmoniser cette forte énergie montante à la sortie de l'hiver.

Animateur : Benoit LUX

Lieu et horaire : Salle **Polyvalente des Hauts de Sèvres** 15h à 18h
9 Route de Gallardon 92310 Sèvres.

Tarifs : 35 € le stage pour les adhérents-cotisants à la saison 2019-2020
45 € le stage si vous n'êtes pas membre de l'ACS Yoga (+6 € "d'assurance" à la saison)
les participants extérieurs bénéficieront du tarif adhérent à partir du deuxième stage.

Pour votre satisfaction, le bon fonctionnement de l'association, **il est recommandé de vous inscrire au plus tôt.**
Recevoir des informations de l'ACS Yoga et réserver merci d'envoyer un courriel à : acsyogataichi@gmail.com.

Venez avec une tenue et des chaussures souples (chaussons), un zafou ou coussin de méditation, et de l'eau .

Bulletin d'inscription (stage Qi-Gong Mouvements pour le Foie et le Printemps)

Je m'inscris pour le stage Qi-Gong du 30/01/2022 je verse la somme de.....€ en chèque à l'ordre de l'ACS Yoga (merci de noter la date du stage au dos du chèque).

Nom et Prénom :

Adresse : Tél. :

Adresse courriel (mail lisible)

Date et signature :