

Stage automassages et mouvements

« Nourrir son système immunitaire »

Samedi 19 octobre 2024

14h à 17h



Le système immunitaire est souvent plus sollicité lorsque les saisons changent et aussi à l’approche de l’hiver. C’est pourquoi cette année nous verrons les causes les plus générales du dérèglement du système immunitaire et pour lui apporter nourriture et soutien nous irons à la rencontre de techniques millénaires simples et efficaces. Elles sont composées de préconisations faciles à mettre en œuvre, d’exercices d’automassage et de mouvements spécifiques visant à favoriser la libre circulation de l’énergie immunitaire dans le corps.

Animateur : Benoît LUX

Lieu : Tiers Lieu - le LAC de Sèvres - 12 rue Lecointre - 92310 Sèvres.

Tarifs : 35 € le stage pour les adhérents-cotisants à la saison 2024-2025
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.

Inscriptions : pour valider suffisamment tôt votre inscription, merci de **transmettre le coupon ci-dessous avec un chèque ou un courriel accompagné d’un virement** (rib transmis par retour de mail).

Tenue et matériel nécessaire : Venez avec une tenue et des chaussures souples (chaussons), un zafou ou coussin de méditation, de l’eau et votre carnet pour prendre des notes.

Je m’inscris pour le stage de Qi Gong du 19 octobre 2024, 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. :

Mail (lisible) :

Date et signature :