



STAGE QI GONG avec Olivier ALLENO BADUAN JIN - Huit pièces de brocart

Les huit pièces de Brocart sont des techniques traditionnelles de Qi Gong qui datent déjà de plus de huit cents ans. Elles sont appréciées par le peuple chinois, c'est pourquoi elles se sont transmises de génération en génération et sont toujours, de nos jours, pratiquées par de nombreuses personnes.

La pratique de ces techniques demande une respiration abdominale calme, une vitesse lente et uniforme. Les muscles doivent être relâchés, les mouvements lents et remplis de force. Elle permet d'améliorer les fonctions des organes, d'assouplir les articulations, de calmer le système nerveux et de renforcer les muscles.

Les enchaînements sont simples à apprendre et à pratiquer et ne prennent pas beaucoup de temps. Ils sont donc adaptés à tous et à tout âge, en conformité avec le rythme de la vie moderne. Ils conviennent aussi bien aux débutants en Qi Gong qu'aux personnes déjà pratiquantes.

Date : Dimanche 25 novembre 2018 - **Horaires :** 9 h - 12 h

Lieu : Gymnase des Minimes -11 rue des Minimes - 37000 TOURS (face Lycée DESCARTES).

Participation : 37 € (offre non adhérent jusqu'au 18 novembre 2018 passe ensuite à 57 €) - 30 € (adhérent).

Renseignement : 0 671 109 164 ou info@arura.fr

BULLETIN D'INSCRIPTION

à retourner à ARURA - Olivier ALLENO - 28 rue Marguerite DURAND - 37700 LA VILLE AUX DAMES

Noms : _____ Prénoms : _____

Tél : _____ mail : _____

- participation 37 € non adhérent valable jusqu'au 18 novembre 2018.
- participation 57 € non adhérent après le 18 novembre 2018
- participation adhérent 30 €

Libeller votre chèque à l'ordre de ARURA

Date :

signature :

