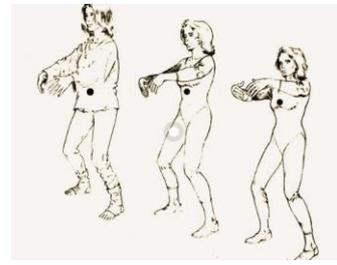




STAGES de QI GONG

avec Carole



« PRATIQUER LE QI GONG entretient la forme naturellement, nourrit l'énergie vitale, notre sang et les capacités motrices, cognitives optimales pour VIVRE LONGTEMPS EN BONNE SANTE. »

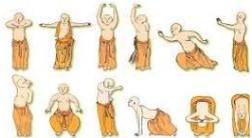
- **Débloquer les tensions diverses et apprendre à relâcher**
- **Faire circuler son énergie en profondeur, en surface jusqu'aux extrémités**
- **Equilibrer son énergie Yin Yang et les 3 centres énergétiques du corps**
- **Mouvements et automassages sur les points, les méridiens selon la saison et la MTC**
- **Exercices respiratoires pour augmenter ses capacités, et ses défenses naturelles**
- **Enchaînement traditionnel de Qi Gong (environ 7 à 12 mouvements choisi par mes soins.**

« Chaque stage travaille votre force, souplesse et fluidité et unifie le corps et l'esprit. »



○ **Dimanche 09 Mars 2025 à CHATRES-sur-CHER**

« Taiji Bang Qi Gong » Qi Gong avec le petit bâton de longévité, série 2 de Me Guandé, extrait de sa méthode Yang Sheng ou Nourrir le principe vital.



○ **Dimanche 23 mars 2025 VIERZON**

« Yi Jin Jing » Qi Gong du renouvellement des muscles et des tendons, très ancien et très pratiqué, appelé Qi Gong des paysans

Bulletin d'inscription stage du **Un stage = un bulletin**

Nom et Prénom -----

Code postal et ville -----

Nombre de personnes ----- N° de portable -----

Mail

Autres infos nécessaires sur votre santé.....

Montant de votre règlement joint : 47 € ou 42 € adhérents associations QI GONG avec Carole.

Chèque à l'ordre de Carole Konrad Kasso (autre mode de paiement demander mon rib et paypal.)

Remplir le bulletin ci-joint et l'envoyer avec le règlement pour confirmation

19 rue Prosper Legourd 41320 Châtres-sur-Cher MERCI ... A BIENTÔT

