

Thierry Alibert

Expert en techniques énergétiques de santé et arts martiaux internes

7^{ème} Duan FFKDA



Qi Gong

Tai Chi Chuan

Bagua Zhang

Xing Yi Quan

Dimanche 10 octobre 2021, stage de Qi Gong

9h30 à 12h30 : **Energétique des Poumons et Techniques respiratoires**

pour stimuler et renforcer le système immunitaire

Nombreux exercices axés sur le système respiratoire, auto-massages, mouvements spécifiques pour renforcer l'énergie des poumons et passer un hiver en bonne santé !

Participation : 30€



Salle des sports - Rue de la Fontaine – Prissé (71)

Stage ouvert à tous – Pass sanitaire obligatoire

Contacts : Patrick Met (06 84 48 83 74 – patrick.met@orange.fr)

Fatima Bak (06 35 51 13 82 – fatimabak71@gmail.com)