Ateliers de Qi Gong
Namur, Belgique

Sous la direction de **Thierry Alibert**

Expert en techniques énergétiques et arts martiaux internes, 7ème Dan FFKDA

Vendredi 14 et samedi 15 janvier 2022

Vendredi soir: Entretenir ses articulations grâce au Qi Gong

Les mouvements lents et doux du Qi Gong sont particulièrement adaptés pour lutter efficacement contre les douleurs articulaires. A travers des exercices spécifiques, nous porterons une attention particulière à nos articulations pour éviter que des tensions ne s'y accumulent en créant des blocages énergétiques. Nous rechercherons la fluidité du geste qui est la base de la détente musculaire et articulaire.

Samedi matin : Qi Gong et mouvement spiralé

Les mouvements spiralés permettent de stimuler, d'assouplir et de renforcer l'ensemble du corps et en particulier les muscles, les tendons et les fascias. Il en découle une meilleure tonicité physique, une augmentation de l'énergie vitale et des sensations nouvelles liées à la libération profonde des tissus conjonctifs. Cet atelier vous fera parcourir l'univers de la spirale à travers différents exercices visant à faire entrer en résonance notre nature profonde avec la grande Nature qui n'est que courbes et spirales.

Vendredi 14 janvier : 19h à 21h – Entretenir ses articulations grâce au Qi Gong (30€)
Samedi 15 janvier : 9h30 à 12h – Qi Gong et mouvement spiralé (35 €)
Inscription aux deux ateliers : 60€
Institut Sainte-Marie Jambes - Chaussée de Liège, 246 - 5100 Jambes
(Accès Voiture : Rue de l'Aurore, 227)

Bulletin d'inscription au stage de Thierry ALIBERT

des 14 et 15 janvier 2022 à Namur

Nom		Prénom	
Adresse			
Code postal		Ville	
Tél/Gsm		Email	

Je m'inscris aux ateliers de Thierry ALIBERT les jours suivants (cochez les cases) :

Vendredi	19h à21h	Qi Gong : 30 €	
Samedi	9h30 à 12h	Qi Gong : 35 €	
Les deux ateliers		60 €	
		Total	

☐ Je verse la somme totale sur FR76 3000 3022 0000 0202 1931 561 en indiquant mon nom et les ateliers choisis et je renvoie le bulletin d'inscription par courrier ou par mail à Anick Hausman *(coordonnées ci-dessous)*.

☐ Je renvoie par courrier ou par mail le bulletin d'inscription à Anick *(coordonnées ci-dessous)* et je règlerai sur place en espèces.

J'accepte par la présente que mon image figurant sur les photos ou films pris lors du stage puisse être utilisée.

Date : Signature :

A renvoyer : Anick Hausman, TAO and Co, 1 square Montmorency, 78 150 Le Chesnay, France ou par mail : hausman.anick@gmail.com