

PROGRAMME

Qigong pour la santé de la Colonne vertébrale

Ce stage portera plus spécifiquement sur la santé du cou et des vertèbres cervicales.

Marches des Cinq animaux du Wudang

La première marche : la Tortue (*guī* 龟).

Stage ouvert à tous

(débutants et confirmés)

*Pensez à amener vos tapis et supports pour
le travail assis*

Thierry ALIBERT

*Expert en arts martiaux internes
et techniques énergétiques*

www.thierryalibert.com



Association

Recherche Intériorité Energie

Qigong pour la Santé de la Colonne Vertébrale

stage animé par

Thierry ALIBERT

samedi 22 avril 2023

à

TOULOUSE

<https://associationrietlse.wordpress.com>

Horaires :

10h00– 13h00 — 15h00– 17h30

Pour la pause de midi, quelques restaurants aux alentours ou prévoir un pique-nique.

Lieu de pratique :

I.T.A.O.

12 rue Jean-Joseph Sanfourche

31100 TOULOUSE

<http://www.institut-toulousain-arts-orient.fr/>

Métro Arènes

Prix du stage 55 €

Pour une bonne organisation, veuillez

vous inscrire par courriel à l'adresse :

association.rie31@gmail.com

Renseignements

Etienne SAINMONT 06 20 14 81 82

Marie-Laure DESIVI 05 61 81 13 89

Bulletin d'inscription

(à envoyer à Marie-Laure Desivi ou à remettre sur place)

Stage de Qigong du 22 avril 2023

animé par Thierry ALIBERT

Nom :

Prénom :

Adresse :

Ville : Code Postal

Téléphone :

Courriel :

Ci-joint :

- un chèque de 55 € à l'ordre de TAO
- Je préfère régler en espèces au début du stage à l'ITAO.

Association RIE

Chez Marie Laure DESIVI
5 cheminement du Clair Bois, Bât. J
31500 TOULOUSE