

PROGRAMME

Qigong pour la santé de la colonne vertébrale

Cette méthode permet de travailler sur chaque vertèbre, du crâne au sacrum (un mouvement par vertèbre, effectué de chaque côté). Produisant une meilleure circulation énergétique au niveau du dos, elle procure le soulagement de nombreuses tensions.

Les marches des Cinq animaux du Wudang

(Tortue, Grue, Tigre, Serpent, Dragon)

Qigong assis des Huit merveilles

Ce programme sera poursuivi lors des prochaines rencontres

Stage ouvert à tous
(débutants et confirmés)

Pensez à amener vos tapis et coussins pour le travail assis

Thierry ALIBERT

*Expert en arts martiaux internes
et techniques énergétiques*

www.thieryalibert.com

Association



Recherche Intériorité Energie

QIGONG POUR LA SANTÉ DE LA COLONNE VERTÉBRALE

stage animé par

Thierry ALIBERT

les 23 et 24 septembre 2023

à

TOULOUSE

<https://associationrietlse.wordpress.com>

Horaires :

samedi 10h00- 13h00 — 15h00- 17h30

dimanche 09h30- 12h30 — 14h00- 16h30

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

Pour le dimanche, un pique-nique est recommandé .

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 110 €

(une seule journée 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 des 23 et 24 septembre 2023

animé par Thierry ALIBERT

Nom :

Prénom :

Adresse :

Ville : Code Postal

Profession :

Téléphone :

Courriel :

Ci-joint :

- un chèque de 110 € à l'ordre de **TAO**
- un chèque de 55 € à l'ordre de **TAO** (journée du.....)
- 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