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

Programme qui 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.thierryalibert.com

Association

Recherche Intériorité Energie

QIGONG POUR LA SANTÉ DE LA COLONNE VERTÉBRALE

stage animé par

Thierry ALIBERT

samedi 9 décembre 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 samedi 9 décembre 2023 animé par Thierry ALIBERT

Nom : .....

Prénom : .....

Adresse : .....

Ville : ..... Code Postal .....

Profession : .....

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