

Association La Coloquinte
www.qigong-lacoloquinte.com

Stage Qi Gong de L'Oie Sauvage

Ou Da Yan Qi Gong
Et lecture du Lao Tseu

Avec

Maître Zhou et Isabelle Gougeon

Dans le cadre du cycle d'initiation de ce beau Qi Gong ces stages étalés sur tout 2016, sont ouverts à tous, pour simplement pratiquer ou approfondir ce bel art de la vie.

Le DaYanQiGong, **pratique corporelle énergétique** est composée de mouvements d'une grande beauté représentant la vie quotidienne de l'oie sauvage : déployant ses ailes, volant dans le ciel et au dessus des eaux, ect.... **Assouplie** les épaules. **Fortifie** les lombaires. **Libère** la respiration. **Fait circuler** l'énergie dans les méridiens.

WE du 16 et 17 janvier 2016

Samedi 14h-17h30 et

Dimanche 9h30-12h et 14-16h30

à la Maison du Temps Libre à STELLA
1022 Bd de Berck



Tarif : 110 € le WE

Renseignements et Inscriptions

www.isa.gougeon@sfr.fr

06 12 45 43 11

Pour tout hébergement contactez les offices du tourisme :

www.stella-plage.fr ou www.letouquet.com