

# NEIGONG

## de la chemise de fer

### 2-3 décembre

### 8 avenue d'Argeliers CRUZY

**QIGONG DE SANTÉ** issu du TAIJIQUAN de YANG LUCHAN

10 exercices de renforcement du corps et de l'esprit destinés à booster la santé des artistes martiaux, et qui ont le même effet sur les pratiquants de santé !

**INCLUANT** - posture d'arbre – posture diamant – renforcement des dan tians et méridien d'assaut – respiration inversée - travail de la moelle des os – petite circulation céleste - renforcement des reins, du cou, des flancs, des bras, des jambes et de l'unité corps-esprit.

**Et quelques PLUS en surprise.**

**Animé**

**par Georges Saby**

#### **HORAIRES**

**Samedi 2 décembre 14h30 -19h**

**Dimanche 3 9h30 - 12h et 14h - 16h**

**Pique nique sur place possible**

**COÛT des 2 jours non sécables : 100 €**

**s'inscrire : 11 places maximum**



**En savoir plus :** [www.abc-chi.com](http://www.abc-chi.com) [georges-saby@orange.fr](mailto:georges-saby@orange.fr) 06 78 40 67 80