

NEIGONG

de la chemise de fer

QIGONG DE SANTÉ issu du TAIJIQUAN de YANG LUCHAN

10 exercices de renforcement du corps et de l'esprit destinés à booster la sante des artistes martiaux, ils ont le même effet sur le spratiquants 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



animé
par Georges Saby
à
LA ROMIEU
(GERS)

les 21 et 22 janvier 2023

HORAIRES

**Samedi 21 janvier 14h -19h,
Dimanche 22 de 9h30 - 12h et 14h - 16h30**

COÛT du stage de 2 jours non sécables : 150 €

ACCOMPTE D'INSCRIPTION 50€

par chèque à l'ordre **YUAN JING à adresser **PAR LA POSTE****

Noucetta Marie Khedi Au Plan 32480 LA ROMIEU

Pour le logement et les repas : 50 € SUR PLACE (les repas seront partagés sous forme d'auberge espagnole. Chacun apportera quelque chose à partager pour samedi soir et pour dimanche midi. Plus de détails et un PLAN d'ACCÈS seront envoyés aux participants INSCRITS peu avant le stage.

INFORMATION INSCRIPTION : **Noucetta Marie Khedi à kanoontami@gmail.com**

En savoir plus **Georges Saby www.abc-chi.com georges-saby@orange.fr**