

STAGE DE QI GONG

LES 8 MERVEILLES

(QI GONG BOUDDHISTE ASSIS)

Lieu : EUFORIE 5 Rue de la Pomme Toulouse

Horaires : 9h30 - 12h00 et 14h - 16h30

Animateurs : Thierry Huguet et Daniel Pelissier

Participation : 20 €

Programme :

Etude de l'enchaînement des 8 merveilles

Les 3 clés respiratoires et les 5 exercices

Initiation et introduction à la méditation :

(La posture - la respiration - attitude de l'esprit)

Renseignements et inscription

www.taichitoulouse.fr

infos@taichitoulouse.fr

06 75 03 82 83

DIMANCHE 10 JANVIER