

Stage de Qi Gong

“Ma Wang Dui”



23 & 24 mars

Gymnase Dupaty

62 rue Chantecrit - Bordeaux

Ce qi gong par des mouvements lents, fluides et doux à pour but d'harmoniser la forme et le corps dans une succession de mouvements d'ouverture et de fermeture, ascendants et descendants, d'étirement et de relâchement. Durant l'exercice on fait circuler l'énergie à travers les méridiens ce qui a pour effet de réguler le qi et le song, d'équilibrer Ying yang et de renforcer le corps tout en nourrissant le sang.

Renseignements et inscriptions sur notre site internet :
taichibordeaux.net ou 07 51 68 80 52



Duan Yongfeng

