

STAGE ANIMÉ
PAR
NICOLAS JULLIEN

infos et inscriptions:
06 70 44 28 96

ecoledumouvementinterne@orange.fr

STAGE DE QI GONG ÉTIREMENTS DES 12 MÉRIDIENS

SAMEDI 5 AVRIL

14h-17h (17h30-19h Théorie Stella Interiora)

&

DIMANCHE 6 AVRIL

9h30-12h / 14h-17h

Les méridiens structurent notre corps physique et énergétique. Ils sont, pour la Médecine Traditionnelle Chinoise, l'interface entre le mouvement énergétique global (macrocosme) et celui qui fait fonctionner notre corps (microcosme). Très concrètement, cette série d'exercices agit sur les chaînes tendinomusculaires du trajet des 12 méridiens principaux. Ainsi les tissus sont étirés, renforcés et « conscientisés ».

Lieu:

École du Mouvement Interne

37 rue de Coulmiers

44000 Nantes

Tram L1: Manufacture - Moutonnerie

Tous niveaux de pratique

20 personnes maximum

Participation: 140 euros

Acompte 50 euros à l'inscription

✂. BULLETIN D'INSCRIPTION

NOM, PRENOM.....

ADRESSE.....

TEL MAIL

Club A.I.T. : Non A.I.T.

SIGNATURE

FORMATION
STELLA INTERIORA

