

# Cet été, Faites du Qigong !

Mignaloux-Beauvoir  
du 11 au 31 juillet 2016



LE CORPS CONSCIENT

Bruno BLAS  
06.21.78.03.01.  
contact@lecorpsconscient.com  
Http ://lecorpsconscient.com -  
www.corps-energie-conscience.com

## ✓ Cours de Qigong - 18h45 – 20h

(accessibles aux débutants) - Tarifs : 8 €/cours - 6€/cours à partir de 3 cours.

Lundi, 11, Mardi 12 et Mercredi 13 juillet – Thème : « Yi Jin Jing – Transformation des muscles et des tendons »

Lundi 18, mercredi 20 et jeudi 21 juillet - Thème « Ba Duan Jin – les 8 trésors de soie »

Lundi 25, mercredi 27 et jeudi 28 juillet - Thème « les grandes spirales »

## ✓ Après midi Qigong, nature et méditation 14h30-18h30

Vendredi 22 et 29 juillet - Thème : pratique du Qigong et de la méditation, en privilégiant la pratique dans la nature en fonction de la météo (avec un peu de marche). Niveau de pratique adapté aux participants. 40€ la séance.

## ✓ Stage de Zhi Neng Qi Gong - weekend 30-31 juillet

Le Qi Gong proposé en pratique centrale sera le Zhi Neng Qi Gong 1 (Qi Gong de l'intelligence du cœur) qui est une pratique relativement statique et méditative, idéale à pratiquer dans la nature. Il active des points et des trajets énergétiques importants, renforce le calme intérieur et les capacités de concentration, améliore la souplesse des articulations, en particulier des épaules.

Tarif : 135 € - collation conviviale du samedi soir incluse – possibilités d'hébergements.