

STAGE de QI GONG - Ile d'Oléron

Les Vendredis 19 et 26 Avril, 3 et 10 Mai 2024

Organisé et encadré par **MARTINE JOUVE** : Membre des enseignants « **UNION PRO QI GONG** »

Carte professionnelle d'éducateur sportif n°00113ED0038



Très belle gestuelle liée à la respiration, simple et complète, avec les fondamentaux de la pratique :

La danse du yin et du yang.

Durant ce stage, une préparation physique adaptée, vous permettront d'accéder à l'essence traditionnelle de cet art énergétique.

RÉSERVATION conseillée auprès de Martine : pratique sur la plage ou en salle (selon la météo).

Horaires du stage : de 10h à 12h30 et de 13h30 à 16h (possibilité d'apporter et de prendre son repas sur place).

Participation de 60€ la journée ou 35€ la demie journée (dont 5€ pour l'association Ecole du souffle).

Prévoir tapis, tenue confortable, chaussures souples et une bouteille d'eau.

Programme le matin :

Acquérir des gestes préventifs quotidiens pour une meilleure santé

Réveil ostéo-articulaire à travers des éducatifs de fond

Régulation de la respiration légère comme une plume

Qi Gong des spirales : mouvements fluides, harmonisent l'énergie interne, libèrent les fascias.

Programme l'après-midi :

Qi Gong pour l'énergie du foie : 8 mouvements harmonisant l'énergie bois du printemps qui nous anime d'un souffle yang ascensionnel et nous donne un nouvel élan créatif.

.....
Je m'inscris au stage de Martine Jouve, enseignante de Qi Gong.

Nom :Prénom :

Adresse :

Tél. : &mail :

Merci d'entourer votre choix : 1 journée ou ½ journée : matin ou après-midi.

Je joins un chèque de 30% d'arrhes, le solde du stage sur place,

A l'ordre de » Ecole du souffle » à envoyer avec ce bulletin d'inscription à : Martine Jouve 122 B rue du Battoir 01150 Lagnieu.

Contact : 06 08 92 69 00 / martinejouve01@gmail.com / www.ecoledusouffleqigong.fr