

QI GONG

STAGES

APPROFONDISSEMENT - FORMATIONS

Dimanche 8 novembre 2020

Dimanche 14 février 2021

Dimanche 30 mai 2021

氣功

Au château d'AULNOIS SUR SEILLE

09h00 – 16h30



**WUSHU
FFK**



**Foyer rural des
ARMOISES**

DIMANCHE MATIN (09h00 - 12h00)

- Étude des Qi Gong de santé
- Théorie
 - Introduction à la pensée traditionnelle chinoise
 - Bases de l'énergétique chinoise appliquées à la pratique du Qi Gong
 - Intention et Dan Tian
 - Pédagogie, comprendre et enseigner le Qi Gong

DIMANCHE APRÈS-MIDI (13h30 - 16h30)

- Zhi Neng Qi Gong
Étude du premier niveau
- Postures statiques



**ADTAO
FORMATIONS**

**www.adtao.fr
06 62 12 26 54**