

Stage de Qi Gong des 4 Animaux Divins

Dirigé

Par

Hacène Ait Aider

Diplômé D'Etat

5eme Duan FFK

13 Octobre
2024

Salle omnisports 4 à Revel

Organisé par AAGTCR

Programme :

Matin :

10h-----12h30

- Présentation technique détaillée des postures statiques (JING GONG) spécifiques à la méthode des 4 animaux Divins
- Etude des respirations spécifiques utilisée dans la méthode
- La respiration pour l'énergie centrale
- La respiration Taoïste

Après-midi :

14h-----16h30

Etude détaillée des quatre animaux Divins
La tortue, le dragon, le phoénix et la licorne

Inscription :

40€ / journée, 35€ couple
Adhérent AAGTCR 30€

Contact : 0624410960 ou 0683321386

