



## Initiation au Nei Yang Gong : Qi Gong pour nourrir l'intérieur

Dimanche 18 Juillet 9h-12h 14h-17h

Salle annexe de la salle Pommery,

118 avenue des Déportés

Clermont

**Nous vous proposons 5 stages de 6 h durant la saison 2021-2022**

**Stage 1 :** initiation : les mouvements du 1<sup>er</sup> niveau (le 18 Juillet 2021 à Clermont)

**Stage 2 :** respiration, relâchement de la colonne vertébrale, révision des mouvements du 1<sup>er</sup> niveau

**Stage 3 :** l'axe, l'ondulation de la colonne vertébrale, mouvements du 2<sup>eme</sup> niveau

**Stage 4 :** Révision des mouvements du 2<sup>e</sup> niveau

**Stage 5 :** Révision et pratique des 2 niveaux - effets des mouvements

Les dates et lieux seront à définir selon les participants

Tarif : 60 € le stage + licence FFK de 37 € pour les non adhérents

Les stages seront encadrés par Cécile Kazmierczak 3<sup>e</sup> Duan wushu Qi Gong

NPJVP





## Initiation au Nei Yang Gong : Qi Gong pour nourrir l'intérieur

Dimanche 18 Juillet 9h-12h 14h-17h

Salle annexe de la salle Pommery,

118 avenue des Déportés

Clermont

**Nous vous proposons 5 stages de 6 h durant la saison 2021-2022**

**Stage 1 :** initiation : les mouvements du 1<sup>er</sup> niveau (le 18 Juillet 2021 à Clermont)

**Stage 2 :** respiration, relâchement de la colonne vertébrale, révision des mouvements du 1<sup>er</sup> niveau

**Stage 3 :** l'axe, l'ondulation de la colonne vertébrale, mouvements du 2<sup>eme</sup> niveau

**Stage 4 :** Révision des mouvements du 2<sup>e</sup> niveau

**Stage 5 :** Révision et pratique des 2 niveaux - effets des mouvements

Les dates et lieux seront à définir selon les participants

Tarif : 60 € le stage + licence FFK de 37 € pour les non adhérents

Les stages seront encadrés par Cécile Kazmierczak 3<sup>e</sup> Duan wushu Qi Gong

NPJVP

