

Qi Gong de la verticalité intérieure

" Tenir debout, les pieds sur terre, la tête dans les étoiles et le cœur sur la main "



無 極 站 樁 氣 功

D'après l'enseignement de Kar Fung Wu du « Wu Ji Zhan Zhuang Qi Gong », proposé par Patrick Chenut, l'accent y est mis sur :

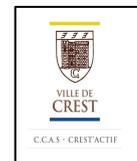
- L'ajustement de la posture debout.
- Le dialogue du poids et des appuis.
- La dynamique de l'attention et de l'intention.
- Le développement de la conscience corporelle.
- L'apprentissage de gestes justes, synergie de l'involontaire (réflexes, automatismes, impulsions) et du volontaire (intentions, directions, décisions)

Informations pratiques au verso

Cette année les cours commenceront
le 20 septembre

CREST

Cours à Crest'actif
Quai Berangier de la Blache
Les jeudis soir de 18H15 à 19H30
Tarif : 240 €



SAOU

Cours à la salle Baba
13 rue des Abbayes
Les mercredis de 18H30 à 19H30
Les vendredis de 9H à 10H
Tarifs: 300€ / année
120€ / trimestre
15€ /cours
120€ / dix cours

Ces tarifs sont valables pour :

un, deux ou trois cours / semaine

Les cours du mercredi et du vendredi en Visio par zoom
Vous pouvez régler l'année en plusieurs cheques si vous
le souhaitez ou par virement.

Inscription sur place ou par mail et vous pouvez me
joindre par téléphone pour d'autres informations

Patrick Chenut
Kinésithérapeute

[**Chenut.patrick@gmail.com**](mailto:Chenut.patrick@gmail.com)

Tel : (+33) 06 10 44 92 93

IBAN : FR76 1680 7000 0781 6667 0921 331