

# 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 18 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 chèques 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