

QiGong

Les 8 exercices de santé

(ou 8 pièces de Brocart)

Animé par : Raphaël LAMBROUIN
Diplômé en Yoga Chinois et de la FFSPT



Ateliers organisés par



TaiChi - QiGong - YogaChinois

Les 8 exercices de santé

(ou 8 pièces de Brocart)

Ces exercices furent créés au 12ème siècle par le Général Yue Fei pour améliorer la condition physique et la santé de ses soldats. De nos jours, cette méthode est principalement indiquée dans une perspective d'entretien de la santé corporelle globale (corps, esprit).

Objectif : Apprentissage de chaque exercice.

À la Cité de l'Eau,
Centre Nautique,
Salle multi-activités
225, rue des tilleuls
74500 Amphion/Publier

Le samedi :

15 mars 2025

de 9h30 à 11h00

Atelier ouvert à toute personne souhaitant découvrir la pratique de ces exercices.

Réservation

Atelier de QiGong

Les 8 exercices de Santé

Nom :

Prénom :

Téléphone :

E-mail :

Tarif : **15.00€**

Je souhaite participer à l'atelier suivant :
Les 8 exercices de Santé

15 mars 2025
de 9h30 à 11h00

Nombre de places limité à 18 personnes

Règlement à adresser à
« Sakura, l'Art du Mouvement Publier »,
335 rue des noisetiers ,74500 Publier
(ou à remettre à votre enseignant)

Santé
Equilibre
Harmonie



Tél : 06 82 57 94 56 (Raphaël L.)
06 18 10 13 28 (Catherine P.)

sakurapublier@gmail.com
www.ecolesakura.com