



STAGE: BA DUAN JIN

9 avril 2022

- Huit pièces de Brocart-

Le Ba Duan Jin (Huit pièces de Brocart), est l'un des exercices traditionnels chinois pour la santé.

Il est la composante du patrimoine de la culture chinoise pour la santé avec des mouvements simples et des effets reconnus.

Il est prouvé que le Ba Duan Jin améliore le système respiratoire, la mobilité des membres, la flexibilité des articulations, le système nerveux et l'équilibre.

Il renforce la fonction cardiovasculaire, aide à guérir des maladies telles que la sclérose des artères coronaires et l'ostéoporose.

Il augmente également la fonction immunologique du corps, retarde le vieillissement, et prolonge la durée de vie. Il peut améliorer la santé mentale. Selon une enquête, la plupart des pratiquants du Ba Duan Jin sont satisfaits de la durée, de l'intensité et de la composition de la pratique. Ils reconnaissent les effets du Ba Duan Jin dans l'amélioration de leur santé.

Date	Horaires	Lieu	Tarif stage
Samedi 9 avril 2022	De 09h30 à 12h30 - de 14h00 à 17h00	83, rue Perthuis 92140 Clamart	80 € la journée

Pour toute information complémentaire nous contacter au : **06 60 64 63 79**

Lucie D'ORIO 83, rue Perthuis 92140 Clamart
Site web : <http://www.qigong-therapeutique.com/>

BULLETIN D'INSCRIPTION A RETOURNER

STAGE: BA DUAN JIN (Samedi 9 avril 2022)

Nom : _____ Prénom : _____

Adresse : _____

Code Postal : _____ Ville : _____

Téléphone : _____ Mail : _____

Je joins un chèque d'acompte de 20 € déductible à l'inscription du montant total du stage, à l'ordre de : Lucie D'Orio

Date : _____ Signature : _____