

BULLETIN D'INSCRIPTION SHI BA SHI

A RETOURNER AVEC PAIEMENT

Association « Créer son Bien-Être / Sports pour Tous »
1A rue Joseph Vernet – 30100 Alès

Le Qi Gong Shibashi, également connu sous le nom de "18 mouvements de Qi Gong", est une série populaire d'exercices qui intègre des mouvements fluides et des techniques de respiration.

Il a été créé en 1979 par Lin Housheng, inspiré du Tai Chi Chuan et du Qi Gong. Shibashi est une série d'exercices doux et harmonieux aux effets extrêmement relaxants. Voici les principaux bienfaits associés à la pratique du Qi Gong Shibashi :

- Amélioration de la circulation énergétique
- Renforcement physique
- Réduction du stress
- Soutien au système immunitaire
- Amélioration de la posture
- Gestion de la douleur et des tensions
- Soutien à la digestion
- Développement de la concentration et de la clarté mentale

En intégrant le Qi Gong Shibashi dans votre routine, vous pouvez bénéficier d'une meilleure santé physique et mentale tout en favorisant une sensation générale de bien-être.

Samedi 22 & Dimanche 23 Février 2025

de 9h30 à 16h30 (repas tiré du sac) - lieu non défini

TARIF : 120€ par chèque à l'ordre de « Créer son Bien-Être / Sports pour Tous »

NOM.....

PRÉNOM.....

ADRESSE.....

.....

CODE POSTAL.....

VILLE.....

NUMÉRO DE TÉLÉPHONE.....

ADRESSE E-MAIL.....

Fait le :

A :

Signature