

Stage de Qi Gong de la Femme I et II 22 et 23 février 2025



Prix pour 1^{er} jour : CHF 160.-

Prix total 2 jours : CHF 300.-

Délai d'inscription : 20.01.25 – arrhes 100.-

Arsen'Alt
Derr. Les Remparts 12
1700 Fribourg

Renseignements et inscriptions : Rosa Fieschi – Tél. +41 76 588 29 30
rosa.fieschi@albera-dao.ch - www.albera-dao.ch

2 jours de stage pour apprendre les mouvements de Qi Gong conçus spécialement pour les femmes.

Explorer le féminin dans toute sa beauté, sa fluidité et sa force.

Evacuer les énergies usées, faire le plein des énergies pures.

Prendre conscience du plancher pelvien, de l'utérus et des ovaires et les renforcer.

Méditer, se relier à la Lune, au Soleil, à la Nature...

Se relier au Yin, au féminin, à Soi...

Conditions de participation pour le Qi Gong de la Femme I : aucun

Conditions de participation pour le Qi Gong de la Femme II : avoir suivi le stage I.

Le stage se déroule de 9h30 à 17h00 environ.

Nombre de participantes min/max : 5/10

Les repas ne sont pas compris dans le stage.

Il est conseillé de porter des vêtements confortables dans lesquels on se sent bien ainsi que des chaussettes. Chaque participante apportera pour son propre confort un tapis de gym, un coussin de méditation et une couverture légère.

Seules les personnes ayant versé les arrhes au moment de l'inscription auront leur place réservée. Le solde sera versé au plus tard le 1^{er} jour du stage, à l'accueil des participantes.

En vous inscrivant, vous acceptez les conditions générales de participation.