



Séminaire Métal

3 et 4 décembre 2022

Les ateliers consacrés aux souffles du métal porteront sur :

- l'exploration de l'attitude terre : être couché ;
- l'étude de postures équilibrant les fonctions du poumon et du gros intestin ;
- la conscientisation de la chaîne musculaire antéro-latérale et l'étirement des méridiens tendino-musculaires du poumon et du gros intestin ;
- les mouvements pour les organes pour purifier et nourrir les organes poumon et gros intestin ;
- le travail de la grue ;
- la découverte du qi gong des cinq mouvements qui nous invite à explorer et expérimenter ces cinq mouvements du souffle.

Les éléments de théorie :

- La théorie des cinq éléments
- L'agir métal

Les horaires :

09 : 30	12 : 30	Pratiques
12 : 30	14 : 00	Repas tiré du panier en partage
14 : 00	15 : 00	Questions-réponses : éléments de théorie
15 : 00	18 : 00	Pratiques



Vos coordonnées

Prénom :

Nom :

Adresse email :

Numéro de téléphone :

Tarifs

	2 jours	1 jour	0,5 jour
Particuliers, lorsque le financement de la formation n'est pas pris en charge	85,00 €	45,00 €	25,00 €
Adhérents Tiandi, ayant payé une année de cours	65,00 €	35,00 €	20,00 €
Diplômés de l'école Tiandi			

Pour vous inscrire, entourez votre choix et rédigez un chèque du montant correspondant à l'ordre de Tiandi, adressé à :

Association Tiandi - 11 côte du calvaire 12200 Villefranche de Rouergue

ou

Inscrivez vous en ligne

