



ARTS MARTIAUX SELONCOURT STAGE DE QI GONG

Depuis 23 ans, le club de karaté de Seloncourt organise des stages de Qi Gong et karaté avec Maître Frédéric MIZZI, Expert de haut niveau en Tai Chi et Qi Gong.

Ces stages ont suscité un engouement d'année en année auprès d'autres clubs qui nous ont fait l'honneur d'y participer avec leurs élèves que nous avons le plaisir d'organiser une 23^{ème} édition en février 2019.

Frédéric Mizzi met en œuvre une pédagogie adaptée aux occidentaux, permettant grâce à des exercices précis, de sentir l'énergie, d'apprendre à la faire circuler, à la conduire et à la maîtriser :

- travail de placement précis, de la concentration, du souffle,
- exercices à 2 afin de s'aider mutuellement pour un meilleur ressenti,
- répétition, vérification des acquis, travail progressif.

Ces stages sont basés notamment sur des enchaînements de mouvements précis, de postures, de respirations particulières et de relaxation, qui permettent d'éliminer les tensions, les blocages et d'éveiller le corps à la circulation de l'énergie.

C'est aussi une pratique destinée d'une manière spécifique pour chaque organe à "nettoyer", tonifier puis régénérer.

Frédéric MIZZI et les membres de l'école arts martiaux de Seloncourt auront le plaisir de vous accueillir le :

LE JEUDI 21 FEVRIER SUR TRAMELAN SUISSE DE 18H00 A 20H30
LE VENDREDI 22 FEVRIER SUR SELONCOURT POUR UNE MEDITATION AUX BOLS TIBETAIN
LE SAMEDI MATIN SUR SELONCOURT POUR UN STAGE DE QI GONG DE 10H00 A 12H00
DOJO GYMNASE ANDRE BOULOCHÉ SELONCOURT
Le dimanche sur Besançon pour un stage de qi gong de 10h00 à 12h00
Dojo Franc comtois école valentin

TARIF : 15 EUROS LA SEANCE

Espérant vous compter parmi nous à l'occasion de ce stage, nous vous prions d'agréer, Madame, Monsieur, l'expression de nos cordiales salutations.

Pour tous renseignements :

Pascal Bricchi

Tél: 06.83.38.71.90

1 rue Bel Air 90500 Beaucourt

Email: pbricchi@hotmail.fr

Site internet: <http://pbricchi.fr>