

Lois biomécanique et placement du corps pour la méditation et la prière

L'atelier ouvert à tous propose de placer les axes fondamentaux du corps, de retrouver les appuis, de permettre une circulation plus libre du souffle. Nous précisons plus particulièrement le placement de la verticalité intérieure par le Qi Gong statique et la méthode des chaînes musculaires. De la même façon nous visiterons différentes postures d'assise. Les participants seront guidés par des préliminaires favorisant l'accès à la posture.

Début des cours :

Le 23 mai 2020

Lieu : Paris

Durée : 1 jour

Coût : 60 €

☎ 01 42 08 61 01