

氣  
功

# QI GONG

**ECOLE SHENDAO  
DE BERNARD SAUTAREL**

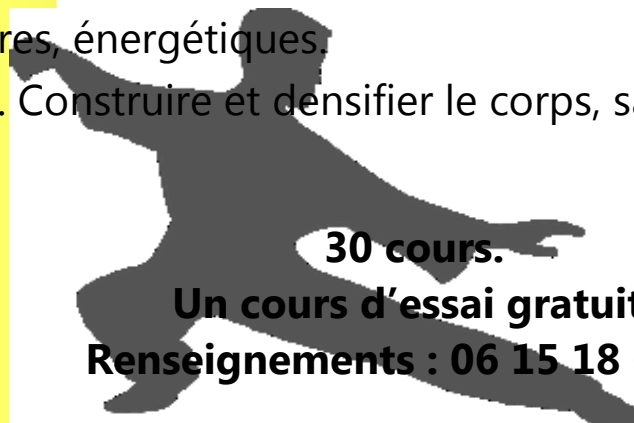
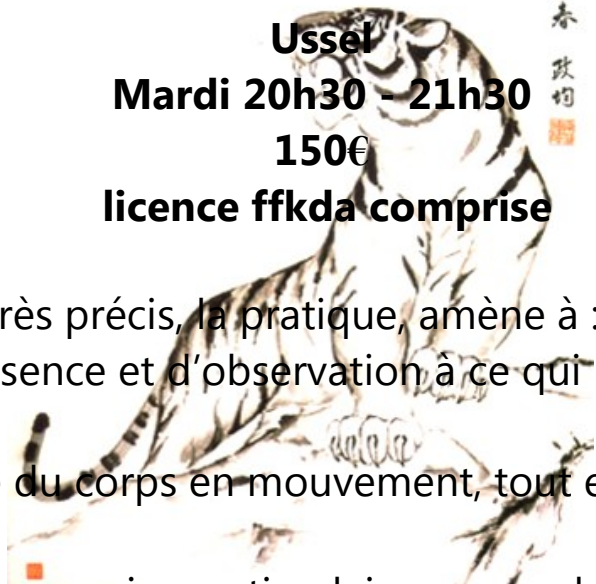
**Avec Pierre Bodeau (BE EPS)**

**Avec l'association  
« Un temps pour soi »  
Salle municipale du Theil  
11 rue du château du Theil  
Ussel  
Lundi : 9h30 - 11h00  
Adhésion association 20€  
Cours : 150€**

**Avec le  
« Cercle Shito-Ryu »  
Dojo municipal  
rue Lachaze  
Ussel  
Mardi 20h30 - 21h30  
150€  
licence ffkda comprise**

茂  
富  
春  
政  
均

- Structurée par un enseignement très précis, la pratique, amène à :
- . Développer des capacités de présence et d'observation à ce qui « fait et réalise » le mouvement.
  - . Porter sa vigilance sur une partie du corps en mouvement, tout en observant le tout.
  - . S'ouvrir aux nouvelles sensations organiques, tissulaires, musculaires, énergétiques.
  - . Construire et densifier le corps, sans mentaliser.



**30 cours.**

**Un cours d'essai gratuit.**

**Renseignements : 06 15 18 68 06**

**Facebook :**

**<https://www.facebook.com/bodeau.fr>**

**<https://bodeau.fr>**

