

Stage d'Arts Martiaux Internes



Offrez-vous une pause restauratrice dans votre quotidien

Pour le/la guerrier(e) antique comme pour l'humain d'aujourd'hui, le besoin de fonctionner à 100% reste le même. Voilà pourquoi Les 19 - 20 et 21/10, GTBUDO propose une immersion dans le Qi le corps et l'esprit. Cet apprentissage vous apportera des clés pour vous permettre de vous sentir bien en vous-même, booster votre système immunitaire et apaiser votre mental.

Dans ce stage unique, nous apprendrons, notamment à délier nos articulations, relaxer nos tensions, laisser libre cours à notre circulation énergétique et bien d'autres choses...

Souvent, un simple retour à l'essentiel est le chemin le plus direct vers le bien être.

Renseignements et inscriptions

bucherjef@gmail.com