

ENERGIE DU WUDANG



JEAN-FRANÇOIS PROKOP, PROFESSEUR DE QI GONG

Je pratique le Qi Gong depuis l'an 2000.
Je suis titulaire du Professorat de Qi Gong et Instructeur
de Taiji Zhang, diplômé de l'école ITEQG.

Spécialisé en massages énergétiques relaxants.
J'enseigne le Qi Gong depuis 2003.

Je pratique aussi le Kung Fu.

Les cours sont donnés dans une ambiance chaleureuse et
studieuse.

Au cours de l'année, vous allez apprendre les formes
des Monts Wudang, ainsi que le Qi Gong traditionnel.
Vous serez initiés à la méditation et à la relaxation.
Vous recevrez les documents des exercices par email.

Des stages dans l'année vous seront proposés afin de
vous perfectionner et nous irons pratiquer dans la nature

Nous pratiquons en fonction du calendrier chinois,
des rythmes des saisons et des principes qui régissent
la Médecine Traditionnelle Chinoise.
Alternance du Yin et du Yang et théorie des 5 éléments.

**Envie de vous détendre, de vous relaxer,
apprendre à mieux gérer votre respiration ?**

Venez découvrir le Qi Gong,

La gymnastique chinoise de santé !

Jean-François Prokop
Professeur de Qi Gong
CQP ALS
Relaxation
Massages
Energétiques
Méditation
Ecole Zhi Rou Jia

Nouveau à la Ferrière
aux étangs. Cours
le mardi soir de 18h à
19h15

Courriel :
qigong.detente@yahoo.fr
Site Internet :
energiewudang.org
Portable : 06.24.92.41.72
