

Le sonmudo est un art zen à l'esprit martial.

Il englobe la méditation, le qi gong, le yoga ainsi que des enchainements longs provenant des arts martiaux des moines bouddhistes coréens.

La pratique permet de mettre en mouvement l'énergie interne dans les méridiens, les chakras et d'harmoniser le corps et l'esprit par la voie respiratoire.

Se stage sera un moment pour explorer la respiration, le yoga du sonmudo d'étudier le qi gong des 7 animaux et le yoga des mudras

Un moment de partage au service du bien-être.



## Programme:

**Samedi 10h-12h30**  
**14h-16h30**

Méditation/respiration, yoga coréen, yoga des mudras  
Gym zen, shim him pop (se centrer), 7 animaux

**Dimanche 10h-12h30**  
**14h-16h30**

Méditation/respiration, yoga coréen, yoga des mudras  
Gym zen, shim him pop (se centrer), 7 animaux



# Stage SONMUDO Art martial zen

**Rochefort/Loire (49)  
avec Franck Delevallez**

**Le 05-06-mars  
Studio le chai  
62 rue René Gasnier**



**Venez à la rencontre du yoga et du qi gong coréen**

Contact Franck: 07 69 06 44 49

[www.sonmudo-qigongmontpellier.eu](http://www.sonmudo-qigongmontpellier.eu)