

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 une série de qi gong et le yoga des mudras  
Un moment de partage au service du bien-être.



## Programme:

**Samedi 10h-12h30**

**Méditation/respiration, yoga coréen, yoga des mudras**

**14h-16h30**

**Gym zen, shim him pop (se centrer),**

**Dji dae ché (série de qi gong mettant en mouvement l'énergie dans le corps et les chakras)**

**Approche martiale (ancrage , équilibre, lenteur/explosivité)**

**16h45-17h15**

**Révision des 7 animaux pour le groupe de mars dernier**

**Dimanche 10h-12h30**

**Méditation/respiration, yoga coréen, yoga des mudras**

**14h-16h30**

**Même programme que le samedi**



# Stage SONMUDO Art martial zen

## En Anjou dans le Layon (49)

avec Franck Delevallez

Le 04-05-juin 22



**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)