



# Stage exceptionnel

avec

## Maître Kenji Tokitsu

Expert en Arts Martiaux Internes et Externes  
<http://www.tokitsu.com> & <http://www.tokitsu-ryu.fr>



A Namur, le samedi 10 novembre 2007

9h30 → 11h30 & 13h30 → 17h.

## Stage de Qi Gong

Public : Tout niveau

Lieux : **Matin** → Centre Sportif des Facultés Universitaires Notre-Dame de la Paix  
16, avenue Reine Astrid à Namur - Centre  
**Après-midi** → Fitness Club « ACINAPOLIS » (*complexe / cinéma*)  
16, rue de la Gare Fleurie à Namur - Jambes

Programme : « **Santé et Vitalité** » par la méthode du Dr. Toshihiko Yayama

- Exercices respiratoires
- Assouplissements
- Sensation de l'énergie interne
- Renforcement musculaire
- Travail sur les « chakras »
- Développement personnel

Coût du stage : Matin → 15 € (*nombre limité*)  
Après-midi → 30 €  
Journée → 40 €

Tenue : Pantalon de training, T-shirt sobre



Réservation obligatoire pour une organisation optimale avant le 1<sup>er</sup> nov. 2007

par e-mail ou par téléphone ET par virement bancaire au n° 034 – 2289749 – 29

Si inscription sur place : 5 € supplémentaires seront demandés.

Inscription(s) : Vincent Leduc → [vincent.leduc@jiseido.be](mailto:vincent.leduc@jiseido.be) & (+)32 475 61 01 86

Stage organisé par la Jiseidô Kenkyukai → <http://www.jiseido.be>