

STAGES D'ETE



QI GONG

Haute-Vienne



Une journée



*pour se reconnecter à soi,
en douceur et en profondeur*

ADULTES-TOUS NIVEAUX-MEME DEBUTANTS

Programme: Qi Gong de la saison,
Qi Gong général (Dao Yin Bao Jian Gong),
les fondamentaux,
temps de pratique en pleine nature
La journée est émaillée de pauses.

Contact:

06-19-85-95-79

asso.qian@orange.fr





Le QI GONG [tchi kong]

est une pratique chinoise ancestrale qui allie des enchaînements spécifiques lents, de la gymnastique douce, une attention sur la respiration, des exercices énergétiques, des auto-massages...

Il est recommandé à tous les âges de la vie.

LES BIENFAITS

- aide au lâcher — prise*
- améliore la coordination, l'équilibre, la concentration, la mémoire*
- accroît la vitalité*
- fluidifie l'énergie interne*



STAGES: BLOND 22/07 - 26/08 (salle des fêtes)
ORADOUR/GLANE 11/07 - 29/08 (salle des Carderies)
ST JUNIEN 19/07 - 16/08 (étoile bleue)
ROCHECHOUART 12/07 - 09/08 (salle J.Brel)
10H - 17H

Prévoir: un pique-nique, une tenue souple, une gourde

Enseignante:
Marie Guernier
Diplômée de la FAEMC
3ème duan



Tarifs:
Elève 65€,
Autre 70€