Qi Gong 2024

Pratique énergétique chinoise, douce, qui préserve et améliore la santé, nourrit harmonieusement la qualité de vie de l'intérieur et ralentit les facteurs de vieillissement.
Les mouvements lents et profonds, sont animés par la respiration et la concentration. Ils réactivent ou facilitent la circulation de l'énergie à travers le corps et l'esprit, et permettent de retrouver une harmonie corps-respiration-conscience.

Il n'y a pas de recherche de performance, chacun s'adapte aux exercices selon sa souplesse et ses capacités.

Accessible à tous

Vernoy
Mercredi de 18h15 à 19h15

Tarif du 14 février au 03 juillet 2024 : 120€ une séance par semaine, soit 8€ la séance (hors vacances scolaire)
Tarif à la séance 10€
Adhésion annuelle à l'association 15€
Un cours collectif d'essai gratuit permettant de découvrir la discipline.

Choisissez simplement une tenue confortable dans laquelle vous vous sentez bien !

Qi Gong - Le souffle de vie **Ramona 06 59 12 13 36**
Mail: souffledevie89@gmail.com