

Ateliers de 氣功 Qi Gong

Saison 2019 - 2020

Les Dimanches

10h - 13h ou 15h - 18h

Maison des jeunes
Rue Jules Ferry 91660 MEREVILLE

17 Novembre

QI GONG
DES POUMONS

Qi

Souffle, Energie

26 Janvier

QI GONG
6 HARMONIES
5 ELEMENTS

Gong

Travail, Maîtrise

8 Mars

NEI YANG GONG
1^{re} Partie
+TRAVAIL STATIQUE

26 Avril

MARCHE
DE LA TORTUE
DE WUDANG

17 Mai

QI GONG
DU COEUR

Gymnastique traditionnelle de santé chinoise associant le travail du corps, de la concentration de l'esprit et de la respiration. Pratiquée régulièrement cette gymnastique s'avère bénéfique à différents niveaux : Elle renforce, assouplit et équilibre le corps, améliore la respiration, favorise la détente physique et mentale, permet d'établir une circulation harmonieuse de l'énergie vitale....

Le Qi Gong s'adresse à tout le monde, aux personnes n'ayant jamais pratiqué d'activité sportive jusqu'à celles d'un âge avancé. Chacun pratique selon ses possibilités physiques indépendamment de son âge.

Informations : Réservations :

jane.qigong@gmail.com Tel : 06 74 63 83 55

Tarifs : 20€ -- 10€ Adhérents

Places limitées : 16 personnes Minimum : 6 personnes (si moins atelier annulé)