



QI GONG DES SAISONS

Le « QI GONG » est un art énergétique chinois. Il aide chacun à entretenir sa santé et sa vitalité. Sa pratique allie les automassages, les déblocages articulaires, les étirements, les postures. Les mouvements corporels lents et fluides du « QI GONG » guidés par la respiration et la concentration font circuler l'énergie dans le corps. Exercices adaptés à chaque saison.

Le « QI GONG » est une pratique douce
Accessible à tous.

STAGES UN SAMEDI PAR MOIS DE 9H à 11H

Sur **NAVES** Tarif : 20 euros la séance

Les samedi 5 octobre -9 novembre - 7 décembre 2019

Les 11 janvier-8 février-14 mars-4 avril-

9 mai -6 juin 2020.

Inscriptions auprès de : Marie POIX-DAUDE

06 64 13 32 96 marielotus@gmx.fr

Diplômée de l'école de « QI GONG » EMCQG