



Le Qi Gong



16 séances pour découvrir la pratique du Qi Gong qui est issue de la tradition chinoise plusieurs fois millénaires.

"Qi" veut dire Énergie et "Gong" techniques, Qi gong désigne l'art interne et énergétique de cultiver et faire circuler l'énergie.

Il s'exécute assis ou debout, en méditation, en posture statique ou en mouvement lent, il se combine à la respiration, la concentration et l'intention. Il est accessible à tous !

Chaque séance commence par un échauffement, il est suivi de la pratique et se termine par une méditation.

Venez pratiquez et améliorez votre Vitalité et votre Santé, cultivez la Joie Intérieure et l'Ouverture du Cœur pour vous engager sur la voie du développement harmonieux du « Soi » !

