

NOUVEAU à Planaise

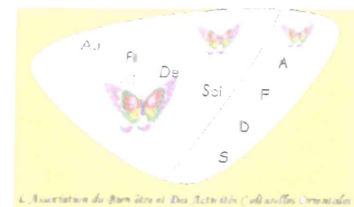
COURS HEBDOMADAIRE DE QI GONG

Le **qi cong** est une discipline chinoise qui remonte à plusieurs millénaires et qui aboutit au renforcement de l'énergie vitale ou Qi. Sa pratique est constituée essentiellement de postures simples et de mouvements lents et doux.

L'attention est tournée vers les mouvements, la respiration est libre et fluide pour calmer l'esprit et mobiliser l'énergie interne.

Le qi cong renforce et assouplit le corps, apaise, harmonise et entretient la santé. Il s'adresse à tous et ne requiert aucune aptitude physique particulière.

Cette activité est proposée par l'association Au fil de soi et Catherine GRANIER, praticienne d'énergétique traditionnelle chinoise et enseignante de Qi Gong depuis plus de 15 ans.



COURS LE MARDI DE 18H30 À 19H45

Démarrage le mardi 17/09/2018

Participation : (29h de cours) 200€ - 1^{er} cours gratuit à l'essai

Plus d'infos au 06 48 03 90 47 ou delrieu.cat@wanadoo.fr ou

<http://aufildesoi.monsite-orange.fr>