

STAGE

QI GONG

Du lundi 3 Avril au vendredi 7 Avril 2017.



QI GONG de la marche :

Le Qi Gong est une pratique énergétique millénaire faisant partie de la médecine traditionnelle chinoise au même titre que l'acupuncture, le massage, la diététique et la phytothérapie.

Le Qi Gong de la marche, « Xi Xi Hu » en chinois, est encore peu connu en France.

Cette marche de santé stimule le système immunitaire et soutient l'énergie vitale.

La respiration se synchronise avec le rythme des déplacements. Le mental s'apaise et la sphère émotionnelle se trouve régulée.

Une sensation de bien-être s'installe durablement dans le corps.

Bienvenue à vous !

Pour toute information, merci de contacter l'enseignant :

Delphine DUMONT*

06 26 52 22 04
taoequilibre@yahoo.fr

Prévoir tenue et chaussures souples.

Participation : 35 € pour la semaine
Possibilité séance à l'unité : 7 €

Lieu	Plage Centrale.
Horaire	De 10 h à 11 h 30

*Diplômée de la FAEMC (Fédération des Arts Énergétiques et Martiaux Chinois).

Sur inscription uniquement. Clôture des inscriptions le 25 mars.