



Lundi

18h30 > 19h45

Mardi

10h > 11h15

Club Léo

(salle Corps, 2^e étage)

Tarif : 200 €

Adhésion : 18 €



Qi Gong

avec *Hélène*

Description

Le Qi Gong est une des branches de la médecine traditionnelle chinoise. Les exercices allient mouvements lents et fluides que l'on répète, postures statiques et travail sur la respiration et la concentration. Ils agissent sur l'énergie des organes et celle du corps tout entier.

Par la pratique du Qi Gong vous stimulez votre énergie vitale et favorisez sa circulation dans tout le corps. Vous en tirez une sensation de bien-être et une amélioration de votre tonus.

Le Qi Gong ne nécessite pas d'aptitudes physiques particulières et peut-être pratiqué par tous, à tous les âges de la vie.