

Qi-Gong



Cours de Qi-Gong

Ouvert à tous

Association
Les Souffleurs
d'étoiles

Nos Cours

Les mardis
de 10 h à 11 h 15

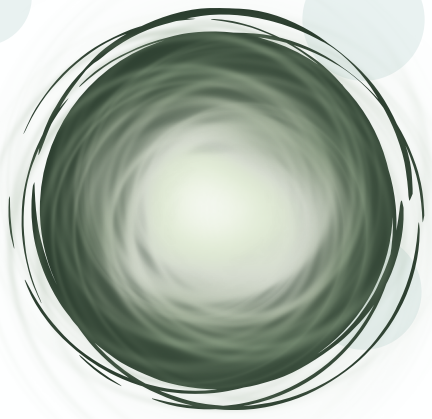
à Beaumont-sur-Lèze (31870)

Nos Formules :

- Carnet de 10 séances : 100 €
- Abonnement annuel : 250 €

www.associationlessouffleursdetoiles.fr

Cours avec Philippe
06 15 20 20 18
souffleursdetoiles@gmail.com



Qi-Gong

Le qi-gong est une pratique corporelle traditionnelle d'origine chinoise, qui associe mouvements, exercices respiratoires et méditation pour renforcer l'énergie vitale.

Selon les pratiques de santé taoïstes de Maître Mantak Chia, je vous propose un ensemble de mouvements destinés à permettre la libre circulation du sang et de l'énergie dans le corps. Tout en ouvrant les articulations et en étirant les fascias, le qi-gong vous donnera l'occasion :

- de renforcer le corps, de le rendre plus souple et d'optimiser les fonctions vitales de l'organisme,
- de vous retrouver dans l'instant présent en améliorant la relation corps-esprit,
- de réguler vos émotions.

Il est accessible à tous et ne nécessite pas de condition physique particulière.

Début des cours
mardi 23 septembre

www.associationlessouffleursdetoiles.fr