

QI GONG

D'origine chinoise, le Qi Gong est un art énergétique qui allie automassages, postures statiques et mouvements, le tout associé à la respiration naturelle et à l'attention.

Ces exercices traditionnels mobilisent et harmonisent notre énergie vitale, développent notre concentration et nos capacités à lutter contre le stress.

Les mouvements détendent et assouplissent le corps, apaisent l'esprit, cultivent la vitalité, le dynamisme et la joie de vivre. Par le calme et le retour à soi il nous ouvre un espace de ressourcement.

Le Qi Gong s'adresse à tous les âges de la vie.

Contact : Michèle Grosjean

03 86 69 55 63