



FAIRE CIRCULER SON ÉNERGIE DANS LE CORPS ...

Le Qi Gong aide chacun à **entretenir sa santé** et sa **vitalité**, trouver la **détente** et le calme intérieur nécessaires à un bon **équilibre psychique**

COURS de QI GONG à Gévezé

Respiration - Mouvements lents - Visualisation

Présents au Forum des Associations

SAMEDI 31 AOÛT 2019 de 9h à 13h

2 Cours le Mercredi matin : 8h45-9h45 ou 10h00-11h00

COURS D'ESSAI MERCREDI 11 SEPTEMBRE 2019 à 10H

Atelier (3h) 1 fois par TRIMESTRE = relaxation, automassage avec pauses + postures

Contact : Thérèse ROCHARD au 07.87.16.48.74