

Cours Qi Gong pour Enfants : Retour

Mercredi 8 Janvier 2020, 1^{er} cours à Bréal de Qi Gong pour les enfants.

5 enfants ont participé à ce cours : entre 7 et 11 ans. 2 garçons et 3 filles, la représentativité masculine est plus importante que chez les adultes 😊



Nous avons imité des animaux : l'oiseau, le singe

Nous avons appris à relâcher les épaules et à faire des mouvements calmement, en douceur et en concentration

Nous avons travaillé avec la respiration.

Et nous avons clôturé avec une relaxation.



C'était une découverte pour les enfants et à les entendre, ils ont été plutôt satisfaits !

En effet, lorsque je leur ai posé la question : avez-vous aimé, si oui qu'avez-vous préféré ? J'ai eu ces réponses : « l'oiseau », « le singe » et « tout ! »