



»» QI GONG

avec Christine Mouchot



LUNDI 12h30 - 13h30

Club Léo, salle Corps, 2^e étage

MERCREDI 20h15 - 21h30

Gymnase de l'Isle

Tarif : 160 € /1h et 175 € /1h15

Objectif de l'activité

Le Qi Gong renforce la détente, la souplesse et la concentration, il facilite le mouvement.

La posture, la respiration et l'attention à soi, favorisent la vitalité physique, l'équilibre émotionnel et psychique.

Public ciblé

Adultes – Tous niveaux.

Description

A travers les différents exercices, tels que l'auto-massage, les mouvements répétés et leur enchaînement ou les postures statiques, vous observez votre corps et ses sensations, concentrés sur le souffle qui vous anime.

Le Qi Gong est une belle façon d'améliorer son rapport au corps et, par conséquent, à soi-même.

