

Qi Gong

avec Hélène Paul



LUNDI

18h00 - 19h15

MARDI

10h00 - 11h15

 **Club Léo**
Salle Corps
2^e étage

Tarif : 178 € / année

Adhésion : 15 €

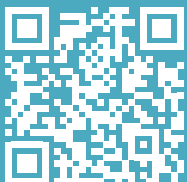
Description

Le Qi Gong est une des branches de la médecine traditionnelle chinoise.

Les exercices allient mouvements lents et fluides que l'on répète, postures statiques et travail sur la respiration et la concentration. Ils agissent sur l'énergie des organes et celle du corps tout entier.

Par la pratique du Qi Gong vous stimulez votre énergie vitale et favorisez sa circulation dans tout le corps. Vous en tirerez une sensation de bien-être et une amélioration de votre tonus.


Le Qi Gong ne nécessite pas d'aptitudes physiques particulières et peut-être pratiqué par tous, à tous les âges de la vie.



CLUB
léo
LAGRANGE
Vienne

CLUB LÉO LAGRANGE DE VIENNE

56 rue de Bourgogne 38200 Vienne
www.clubleovienne.org | 04 74 85 36 52

 Club Léo Lagrange de Vienne
contact@clubleovienne.org