



**MERCREDI**  
19h00-20h15

📍 **Club Léo**  
Salle Corps  
2<sup>e</sup> étage

**Tarif : 178 € / année**  
**Adhésion : 15 €**



# Qi Gong

avec Monique Cicala-Pagès

## Objectif de l'activité

Harmoniser corps et esprit, mobiliser et faire circuler l'énergie vitale en nous, selon la Médecine Traditionnelle Chinoise et les trajets de méridiens d'acupuncture :

- » Le ciel est en haut.
- » La terre est en bas.
- » Au milieu se trouve l'Homme.

## Public ciblé

A la portée de tous, compense les atteintes de la vie moderne et nous invite à la sérénité, l'équilibre, le bien-être.

## Description

Gym Traditionnelle Chinoise basée sur auto-massages, respirations, postures, mouvements doux, concentration.

Le Qi Gong ne se raconte pas, il se pratique ...

Pour en savoir plus : [www.federationqiqong.com](http://www.federationqiqong.com)