



MARDI

12h30-13h30

📍 Club Léo
Salle Corps
2^e étage

Tarif : 163 € / année
Adhésion : 15 €



Qi Sons

avec Sophie Oudot

Description

Relier des sons aux mouvements. Sur une base d'exercices simples de Qi Gong*, on dépose un son. L'alliance entre le son et le mouvement a pour objet et magie de se sentir unifié, d'être connecté à la joie. Aucune connaissance du Qi Gong ou du chant ne sont nécessaires au partage de ce moment.

**Qi Gong est une discipline de la Médecine Traditionnelle Chinoise : c'est un ensemble d'exercices énergétiques basés sur la concentration, la respiration et le mouvement. Cette Association aux diverses formes stimule et rééquilibre l'énergie interne, tant sur le plan physiologique que psychique grâce à une action sur les méridiens et les points d'acupuncture.*