

STAGE QI GONG

ANIMÉ PAR SVETLANA

QI GONG ET AUTOMASSAGES

Le dimanche 15 juin 2025 de 10h à 13h

Centre des Bords de Marne

94170 Le Perreux sur Marne

Cette pratique énergétique millénaire puise ses origines dans le qi gong, art de santé et de bien-être issu de l'énergétique traditionnelle chinoise.

Accessible à tous et à tout âge de la vie, la pratique des automassages est simple, efficace et ne nécessite pas de condition particulière. Elle permet de prendre conscience de l'énergie qui nous anime (qi) et de mieux gérer cette énergie au quotidien.

Une pratique régulière améliore la vitalité et la circulation en stimulant des points d'énergie précis. Le bénéfice est immédiat en cours de séance : détente des traits du visage, dissipation des tensions et regain d'énergie.

Au programme :

- Pratique du qi gong avec les exercices d'automassage inclus dans l'enchaînement.
- Les 20 séquences d'automassage pour augmenter votre vitalité en 15 minutes.
- L'automassage éclair pour relancer la circulation d'énergie en une minute.
- Méditation guidée pour clôturer la séance.

Inscription obligatoire avant le 5 juin 2025.

Nombre de places limité.

Apportez des vêtements et chaussures confortables, ainsi qu'un gobelet et une boisson pour les pauses.

Participation (à régler pour l'inscription) :

Adhérent : 45 €

Non adhérent : 50 €

RENSEIGNEMENTS ET INSCRIPTIONS :

SVETLANA: 06 12 20 25 55

CENTRE YOGA DO IN QI GONG

22, rue de Nancy

94170 Le Perreux

www.cydiqg.fr