

STAGE QI GONG

ANIMÉ PAR SYLVIE

QI GONG ET ENERGIE DU POUMON

Le dimanche 13 octobre 2024 de 10h à 13h
STUDIO E, Centre des Bords de Marne
94170 Le Perreux sur Marne

L'importance du souffle dans la pratique a de multiples bénéfices :
Entretenir sa vitalité grâce à une bonne oxygénation, équilibrer son système nerveux et pouvoir réguler ses émotions, améliorer le processus digestif ainsi que renforcer son système immunitaire.

Au programme :

Grâce à différents exercices de respiration, des auto-massages et un enchaînement spécifique, nous allons dans cet atelier à la rencontre de notre respiration, pour l'appivoiser, la déployer, et expérimenter le calme et le centrage qui en découle.

Inscription obligatoire avant le 7 octobre 2024.
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 :

SYLVIE : 06 81 55 03 75

CENTRE YOGA DO IN QI GONG

22, rue de Nancy

94170 Le Perreux

www.cydiqg.fr