

STAGE QI GONG

ANIMÉ PAR SVETLANA

PRESERVER SON ENERGIE ET RESTER JEUNE GRACE A LA MEDECINE TRADITIONNELLE CHINOISE

Le dimanche 6 avril 2025 de 10h à 13h

Centre des Bords de Marne
94170 Le Perreux sur Marne

Comment vivre plus longtemps et en pleine forme ?

Les moyens que nous enseigne la médecine traditionnelle chinoise sont nombreux. Dans toutes les périodes de la vie on peut activer le potentiel caché de notre organisme et accroître ses capacités. Pour y parvenir il suffit de prendre soin de son corps et de son esprit en mettant en place, au quotidien, différentes stratégies assez simples - alimentation adaptée, activité physique (qi gong, par exemple, dont la pratique est importante dans la quête de la longévité), mais aussi en cultivant une certaine sagesse, un sourire intérieur, en méditant.

Au programme :

- Qi gong - exercices de la longévité.
- Automassage - techniques manuelles de la stimulation des points de la longévité.
- Méditation guidée pour clôturer la séance.

Inscription obligatoire avant le 1 avril 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.cydiqq.fr