

Stage Qi Gong d'hiver

la saison du silence intérieur

Online avec ZOOM



Professeur: Ana Perocco

ONLINE avec ZOOM

L'hiver est un moment d'introversion et lenteur pour entretenir nos forces vitales à la maison.

- _ Exercices de Qi Gong pour une bonne détente;
- _ étirements des méridiens des reins et de la vessie,
- _ mouvements liés à la « racine de la vie » et au courage.

Un mémo des exercices sera envoyé par email avec votre inscription. Le cours sera dynamique et poétique avec la douceur que l'hiver nous propose; il y aura des temps d'échanges avec les participants.

Dimanche 17 janvier
de 9h30 à 12h30

Inscription obligatoire par chèque pour recevoir le lien
Prévoir un tapis de sol chez vous
Participation : 25 € la matinée

contact@leveildugeste.com / www.leveildugeste.com

06.28.28.04.53



L'Éveil du Geste