

Ateliers Qi Gong des Saisons

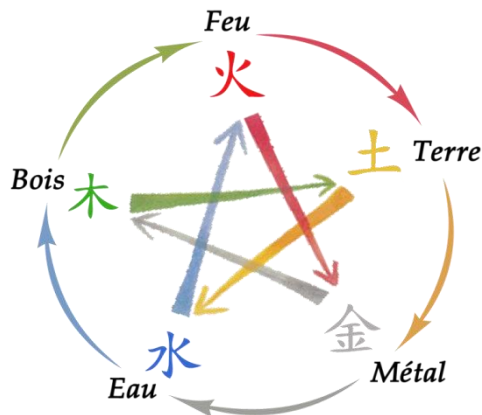
avec Ana Perocco

Un mercredi par mois

de 20h à 21h30

6 oct. / 17 nov. / 8 déc. 2021

19 jan. / 9 fév. / 16 mars / 13 avril / 18 mai et 15 juin 2022



Qi Gong pour Cervicales et dos

Méthode « Nei Yang Gong » - nourrir l'intérieur.

Cette méthode a reçu le prix de l'Académie des Sciences de Pékin.

Des exercices doux et accessibles à tous, destinés à entretenir l'équilibre, la souplesse et la vitalité de la région cervicale, les épaules et le dos. Pour aider à diminuer les effets du stress de la vie quotidienne par la détente et la liberté qu'amènent ces mouvements.

Exercices de Qi Gong dynamiques et statiques (méditations)

- Les exercices proposés sont différents en fonction des saisons.

au Relais Saint-Louis

30 bis rue Auguste Renoir - Chatou

Et en ligne avec Zoom



l'Éveil du Geste

Inscription obligatoire:

contact@leveildugeste.com - 18€ la séance

06.28.28.04.53