

Stage Qi Gong d'hiver

la saison du silence intérieur



Professeur: Ana Perocco

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.

Dimanche 16 janvier
de 9h30 à 12h30

Inscription obligatoire
Prévoir un tapis de sol
Participation : 36 € la matinée

contact@leveildugeste.com / www.leveildugeste.com

06.28.28.04.53



L'Éveil du Geste