



MARDI

18h15-19h15

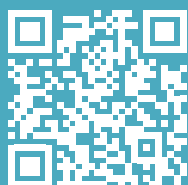
📍 Gymnase de
l'école République
2^e étage

JEUDI

09h00-10h00

📍 Club Léo
Salle Corps
2^e étage

Tarif : 163 € / année
Adhésion : 15 €



Qi Gong

avec Christine Mouchot

Objectif de l'activité

Le Qi Gong renforce la détente, la souplesse et la concentration, il facilite le mouvement.

La posture, la respiration et l'attention à soi, favorisent la vitalité physique, l'équilibre émotionnel et psychique.

Public ciblé

Adultes

Description

A travers les différents exercices, tels que l'auto-massage, les mouvements répétés et leur enchainement ou les postures statiques, vous observez votre corps et ses sensations, concentrés sur le souffle qui vous anime.

Le Qi Gong est une belle façon d'améliorer son rapport au corps et, par conséquent, à soi-même.