



Cours de Qigong pendant les “vacances d'hiver”:

☯ Liangong, exercices de prévention et de guérison des douleurs dans le dos et les articulations

lundi 23 & jeudi 26 fév. de 19h00 à 20h15

Le Liangong est un qigong moderne, constitué de 6 séries de 6 exercices simples parmi lesquels il est possible de choisir ceux qui sont adaptés à vos besoins personnels.
Nous étudierons les 2 séries concernant le dos et les articulations

☯ La “Toilette énergétique” (automassages) + méditation

Mercredi 25 fév. de 19h00 à 20h15

La “toilette énergétique” est un ensemble d'automassages et de quelques mouvements de mobilisation des articulations très agréable, sur 3/4 d'heure à 1 heure. Nous terminerons la séance par un temps de méditation pour intégrer et profiter pleinement des effets des automassages.

Tarifs : 10 € pour 1 cours - 24 € pour 3 cours

PENSEZ A VOUS INSCRIRE !