



ZEN



QI GONG

JACOB BELLECOMBETTE

ANNEE 2022 /2023

RELAXATION ET DÉTENTE

QI GONG STRETCHING

C'est l'art de faire circuler l'énergie interne

Cette discipline chinoise millénaire signifie littéralement "maîtrise de l'énergie". Grâce à un travail de souffle, le QI GONG aide à la circulation des flux énergétiques. Les mouvements lents non violents, contrôlés et associés à des exercices de respiration et de concentration de l'esprit permettent de relâcher les tensions qui s'accumulent.

Le Qi Gong va vous aider à dynamiser votre énergie vitale, votre "Ki" (Tchi)
Le Stretching aide à ouvrir les passages articulaires, étire les muscles.

- Les exercices actifs sont destinés à coordonner la conscience et le souffle.
- Les exercices passifs aident à décontracter le corps et à apaiser le mental.

- **Cours assurés** par Muriel. Diplômée du certificat de praticien en shiatsu méthode Massunaga et d'enseignement en Qi gong

Lieu : La Chartreuse à Jacob Bellecombette

Tarif : 255€ l'année + adhésion à l'association 10€

(Facilité de paiement en 3 chèques)

- lundi 10h 00 - 11h 00
- mercredi 19h 15 - 20h 15

INFOS sur le site: WWW.troubadour-danse.fr

: Muriel au 06 74 15 41 49

ANNEE 2022 /2023

RELAXATION ET DÉTENTE

QI GONG STRETCHING

C'est l'art de faire circuler l'énergie interne

Cette discipline chinoise millénaire signifie littéralement "maîtrise de l'énergie". Grâce à un travail de souffle, le QI GONG aide à la circulation des flux énergétiques. Les mouvements lents non violents, contrôlés et associés à des exercices de respiration et de concentration de l'esprit permettent de relâcher les tensions qui s'accumulent.

Le QI Gong va vous aider à dynamiser votre énergie vitale, votre "Ki" (Tchi)

Le Stretching aide à ouvrir les passages articulaires, étire les muscles.

- Les exercices actifs sont destinés à coordonner la conscience et le souffle.
- Les exercices passifs aident à décontracter le corps et à apaiser le mental.

- **Cours assurés** par Muriel. Diplômée du certificat de praticien en shiatsu méthode Massunaga et d'enseignement en QI gong

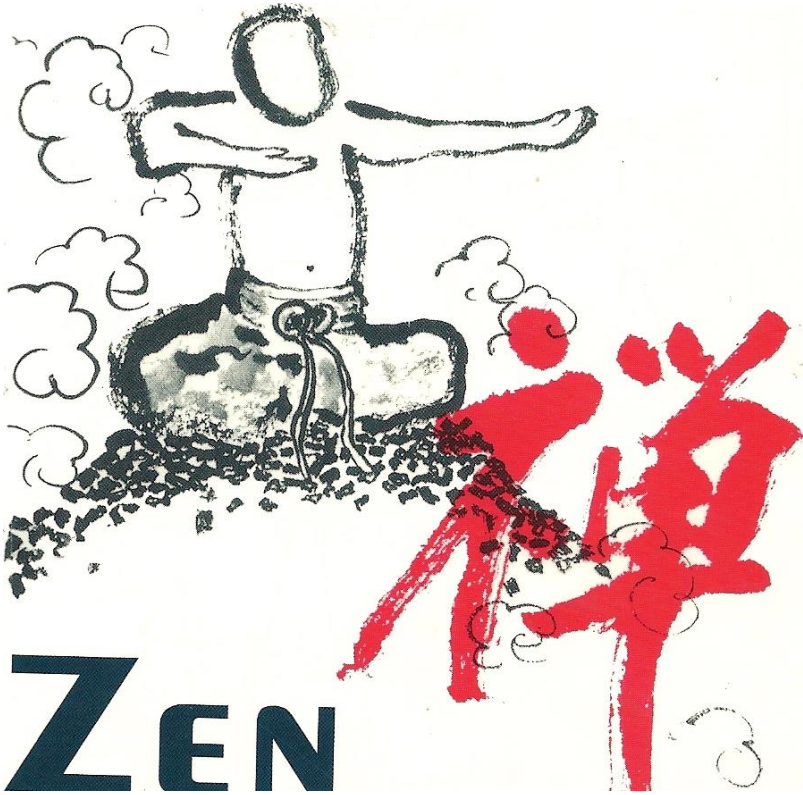
Lieu : La Chartreuse à Jacob Bellecombette

Tarif : 255€ l'année + adhésion à l'association 10€

(Facilité de paiement en 3 chèques)

- lundi 10h 00 - 11h 00
- mercredi 19h 15 - 20h 15

INFOS sur le site: WWW.troubadour-danse.fr



ZEN



QI GONG

JACOB BELLECOMBETTE

ANNEE 2022 /2023