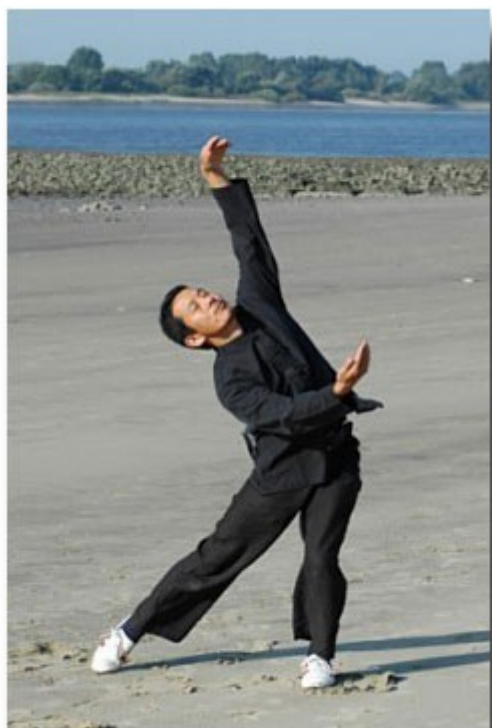


Qi gong le mardi 18 h 30 - 20 h

mairie de Chauzon
association Yi li



Le *qi gong* est une pratique psycho corporelle qui puise ses racines dans la Chine ancienne, au carrefour du taoïsme, du bouddhisme et des arts martiaux ; c'est aussi un des 5 piliers de la médecine traditionnelle chinoise.



- Des mouvements doux et lents favorisent la souplesse des articulations, le renforcement des tendons, la circulation sanguine.
- amène la détente du corps et de l'esprit, de la vitalité.
- Renforce la concentration, la confiance en soi, cultive la patience et l'ouverture à l'autre.

Info et inscriptions : 06 51 41 76 50 ou
veronique.juin@free.fr

