

ALTHAÏR

2014-2015

Qi-Gong

QI-GONG signifie littéralement
« travail de l'énergie ».

Il désigne l'ensemble des exercices et techniques remontant à la tradition millénaire chinoise, destiné à mobiliser l'énergie dans le corps, à le tonifier pour développer sa vitalité et harmoniser ses différents systèmes énergétiques.

La méthode, héritière de la philosophie chinoise vise à mobiliser l'énergie qui anime le corps pour tonifier sa vitalité et s'harmoniser avec la nature environnante.

Par le mouvement, la respiration et l'intention, elle vise à élaborer au plus profond de nous-mêmes un équilibre subtil entre santé et bien-être.

Tarif au trimestre : 70euros
(+ adhésion)

Où?
Quand?

... le Mercredi de 18h30 à 20h
... à la mairie de Salins (aile droite)
... le Jeudi de 19h à 20h15
... à la Cluse-et-Mijoux
(début de l'activité le 17 Septembre)



Animé par
Evelyne KUMMER
06 81 60 30 65
03 81 39 08 07