

QI GONG

Chemins du Corps

A partir du 15 Mai

Les mercredis de 9h30 à 10h30

Maison des Associations

Peyriac-Minervois

Renseignements : Agnès 04 68 79 79 21

Qi Gong signifie travail sur les souffles ou exercice sur l'énergie. Venez pratiquer le Qi Gong à Peyriac-Minervois

Pour découvrir une gymnastique énergétique interne, un art ancien du mouvement aux multiples bienfaits, issue de la culture chinoise, c'est une discipline complète qui se pratique dans le calme, la lenteur et le plaisir. Pour entretenir, équilibrer et renforcer la circulation des souffles, l'énergie vitale du corps. Quand le Qi est équilibré, harmonieux, le corps et les émotions sont régulés, pacifiés

