

QI GONG

Trésor de la culture chinoise, la pratique du qi gong vous offre la possibilité de prendre part activement à l'entretien de votre vitalité et de votre dynamisme.

Le Qi Gong mobilise notre énergie interne, assouplit les articulations et renforce notre corps. Il nous apporte une détente intérieure et favorise notre Bien être.

Par sa dimension méditative le Qi Gong harmonise le corps et l'esprit, il nous invite à nous découvrir ou nous redécouvrir, parfois avec étonnement, et à savourer l'instant présent.



Le qi gong se compose à la fois :

- D'automassages
- De mouvements lents, amples et souples alliés à une respiration profonde et à la concentration.
- De méditation

Quand : lundi 19h30

**Où : Mommenheim salle
« La synagogue »**

Le qi gong est accessible à tous car il se pratique dans le respect des capacités de chacun. Il demande simplement de la patience, de la tolérance vis-à-vis de soi et de la persévérance.



**QUAND: mardi 16H30, mercredi 19h30
& jeudi 9h**

OÙ : Salle culturel de Brumath

REPRISE : Mardi 13 septembre 2022

Nathalie KINTZ



- 06.75.36.07.43
- nathalie.qigong67@gmail.com