

STAGE QI GONG

ANIMÉ PAR SYLVIE

QI GONG ET ENERGIE DU POUMON

Le dimanche 13 octobre 2024 de 10h à 13h
STUDIO E, Centre des Bords de Marne
94170 Le Perreux sur Marne

L'importance du souffle dans la pratique a de multiples bénéfices :
Entretenir sa vitalité grâce à une bonne oxygénation, équilibrer son système
nerveux et pouvoir réguler ses émotions, améliorer le processus digestif ainsi que
renforcer son système immunitaire.

Au programme :

Grâce à différents exercices de respiration, des auto-massages et un
enchaînement spécifique, nous allons dans cet atelier à la rencontre de notre
respiration, pour l'appivoiser, la déployer, et expérimenter le calme et le
centrage qui en découle.

Inscription obligatoire avant le 7 octobre 2024.
Nombre de places limité.

Apportez des vêtements et chaussures confortables, ainsi qu'un gobelet et une
boisson pour les pauses.

Participation (à régler pour l'inscription) :
Adhérent : 45 €
Non adhérent : 50 €

RENSEIGNEMENTS ET INSCRIPTIONS :
SYLVIE : 06 81 55 03 75

CENTRE YOGA DO IN QI GONG
22, rue de Nancy
94170 Le Perreux
www.cydiqg.fr