



FLORENTIN

Cours de qi gong

Le mardi à 8 h 45 et le mercredi à 18 h 30, l'association Autan pour soi propose un cours de qi gong à la salle des fêtes dans le respect des règles sanitaires en vigueur. Nathalie Montel conduit cette activité ouverte à tous, débutants ou confirmés.

Après trois ans de formation et une certification, Nathalie a d'abord enseigné du côté de Trébas. Aujourd'hui florentinoise, elle professe sa discipline dans plusieurs



Nathalie Montel, la nouvelle coach de qi gong

communes du secteur. Le Qi Gong est une branche de la médecine traditionnelle chinoise. « Médecine de longue vie » il se pratique à tout âge et ne demande pas de compétences physiques particulières. Des mouvements lents, fluides et harmonieux améliorent souplesse et coordination. Ce travail corporel complet catalyse la circulation du « Qi », l'énergie interne, préalable à la préservation d'une bonne santé.

L'association Autan pour soi, affiliée à la Fédération française Sport pour tous, propose plusieurs formules qui peuvent se combiner : abonnement à l'année ou pour 5 cours, stages. On peut faire un essai gratuit avant de s'abonner. Des informations complémentaires sont disponibles directement auprès de Nathalie Montel au 06 49 98 62 75 ou par courriel : autanpoursoi@la-poste.net