

## Une professeure de Qi Gong de Pontarlier s'installe à Besançon

Enseignante de Qi Gong depuis une dizaine d'années à Pontarlier, Nathalie Chaffanjon propose désormais des cours à Besançon. Une idée pour celles et ceux qui souhaiteraient se mettre au sport pour la rentrée 2018 tout en se détendant.



Professeure diplômée de la Fédération des Enseignants de Qi Gong FEQGAE et de la Fédération Française Sports pour Tous FFSPT, Nathalie Chaffanjon propose des cours de Qi Gong afin de « *se maintenir en bonne santé grâce à la pratique d'une gymnastique douce alliant corps et esprit* ».

Le Qi Gong est une gymnastique traditionnelle chinoise permettant d'utiliser une gamme de mouvements simples pour assouplir les muscles et renforcer les articulations. « *Cette pratique de santé et de bien-être favorise une harmonie corps-esprit, si souvent compromise dans notre mode de vie actuelle* », explique Nathalie Chaffanjon.

Il s'agit de « *contrôler le corps, l'esprit et le souffle* » grâce à des mouvements lents effectués avec conscience, associés à une respiration profonde.

www.macomme.info  
Pays : France  
Dynamisme : 0



[Visualiser l'article](#)

**Date : reprise des cours le 13 septembre 2018**

**Horaires / Lieux :**

- \* Jeudis à 18h15 -> CATCO 56 rue de Dole – Besançon <https://goo.gl/maps/nRqj3kh8uon>
- \* Mercredis à 19h -> 14 bis rue Suard – Besançon

Info +

Le Qi Gong se pratique debout alors que le Pilates se pratique au sol sur un tatami.

Elles conviennent à tout âge.

Tel: 06 62 15 29 48

un cours d'essai offert – Inscription à tout moment dans l'année

email: [nchaff56@wanadoo.fr](mailto:nchaff56@wanadoo.fr)