



Cours de qi gong à la salle polyvalente le vendredi de 10 heures à 12 heures.

Lafenasse

Cours de qi gong à la salle polyvalente le vendredi de 10 heures à 12 heures. La rentrée se fera le 21 septembre; les cours sont enseignés par M. Athuil, diplômé de l'école de Vlady Stévanovich ainsi que de la Fédération sports pour tous en arts énergétiques. Le qi gong, littéralement traduit par « travail du souffle, de l'énergie » est un art corporel chinois millénaire. Les mouvements doux sont associés à un travail sur la respiration et l'écoute du corps. Le qi gong permet de mieux faire circuler le qi dans le corps. Selon la pensée traditionnelle chinoise, de la bonne circulation du qi dépend une meilleure vitalité. Cette discipline peut être pratiquée à tout âge et n'exige aucun prérequis spécifique. La cotisation mensuelle est de 20 euros par mois (les deux premiers cours de découverte sont offerts).

Pour tous renseignements, tél. 0663026650 ou 0563804907