Découvrez gratuitement le

Qi Gong

Samedi 13 Juin

de 10h à 17h

Salle B2 Maison des associations (ancienne caserne pompiers)

Bagnols sur Cèze

Venez découvrir, participer et vous initier

à l’art et la culture de cette

gymnastique énergétique chinoise.

10h00 Qu’est-ce que le Yin-Yang , 14h00 Marche thérapeutique.

les méridiens énergétiques ?

Séance d’auto-massage. 14h15 Qu’est-ce que le Yin-Yang ,

les méridiens énergétiques ?

10h30 Présentation et pratique du Séance d’auto-massage.

Qi Gong

15h00 Présentation et pratique du

11h00 Echange, pause thé… Qi Gong.

11h30 Présentation et pratique du 15h45 Pause thé, échange…

Qi Gong.

16h00 Présentation et pratique de

12h00 Présentation et pratique de la méditation.

la relaxation.

16h30 Partage, échange…

12h30 Collation.

Pour tout renseignement : 06.70.57.35.42 / 06.69.74.64.63