



Qi Gong pour la santé

**Samedi 11 juin
de 9h30 à 11h30**



Atelier du samedi ouvert à tous

Exercices d'échauffement du Pr Hu Xiao Fei

C'est une série d'exercices basés sur des mouvements lents, doux et arrondis. Ces mouvements continuels d'étirements permettent de renforcer le corps, de se concentrer l'esprit, de diminuer l'inertie viscérale, de prévenir les blessures, de réchauffer le corps de soulager les douleurs du cou et des épaules, Cette pratique améliore les résultats dans la pratique du QI GONG et du TAI CHI CHUAN

Ces exercices sont la base du Daoyin.

Lieu : Les Grands Jardins du Theil 50330 Gonneville Le Theil

Jean-Yves FORAY : Enseignant diplômé

Horaire : 9h30 - 11h30

Tarif : 18€ (16€ adhérent SPIRALE)

Renseignements - Inscription

<http://www.spirale-asso.org> - contact@spirale-asso.org - 06.67.75.03.04