

QI GONG

REDONNER LA PAROLE AU CORPS



Association L'Arbre de Jade

« L'espèce humaine peut non seulement s'adapter activement à son environnement naturel, mais elle peut également le transformer »

LE QI GONG

C'est une pratique douce alliant mouvements et respiration pour réapprendre à sentir et entendre les messages du corps, Le QI GONG aide à retrouver votre axe et assouplit les articulations pour une meilleure qualité de vie.

Pratiquer le QI GONG régulièrement améliore l'état de santé, permet de mieux gérer le stress, d'augmenter la capacité respiratoire et l'aisance dans les mouvements. Le potentiel énergétique et la concentration retrouvée favorisent la joie.

COURS HEBDOMADAIRES ET ATELIERS

COURS EN GROUPE OU INDIVIDUEL

14 rue Rapin - 37000 Tours centre

Mercredi 18h30 -20 h

Champ Girault 7 rue du Dr Herpin Tours

Lundi matin 10h30 – 12h

Vouvray

Jeudi 18h30 -20 h

St Genouph

Lundi 18h45-20h

Des Ateliers auront lieux régulièrement, en association avec une professionnelle de Shiatsu en demi-journée ou en journées (information ultérieures avec dates)

Tarif mensuel :

40 € pour 1 cours/semaine

50 € 5 cours ou plus à la carte

Pour tout renseignement :

Tél : 0611636094

joclm@hotmail.fr