



COURS DE TAI CHI ET DE QI GONG

Cette gymnastique traditionnelle chinoise basée sur des exercices de respiration, de postures et de mouvements lents peut être pratiqué à tout âge.

Sa pratique permet de ressentir en profondeur les parties du corps sollicitées. Une activité idéale pour assurer aux pratiquants une excellente santé.

Mieux respirer pour se détendre : Basé sur les principes de la médecine chinoise, le Qi Gong procure du bien-être, notamment grâce à une respiration maîtrisée, lente et profonde. Une vraie source de relaxation !

S'assouplir et se renforcer : En Qi gong, il est demandé au pratiquant d'être à l'écoute et conscient de sa posture, avec notamment un travail sur l'enracinement dans le sol. Au fil du temps, l'équilibre s'améliore, les articulations se délient et les muscles se renforcent.

Renforcer son capital santé : Une pratique régulière aide à prendre du recul sur ses émotions et permet ainsi un rééquilibrage des énergies. A l'issue d'une séance, le pratiquant se sent moins fatigué et retrouve de la vitalité !

SEANCES D'ESSAIS DECOUVERTES SALLE DES FETES DE LONGUES SUR MER

Lundi 7 Septembre 9h00 - 10h30

Mercredi 9 Septembre 9h00 – 10h

CONTACTEZ

CHRISTIAN MARTHE-ROSE

0780409059

