



QI GONG

PRENEZ SOIN DE VOTRE SANTÉ
CULTIVEZ VOTRE VIE



BIEN-ÊTRE DU CORPS ET DE L'ESPRIT

Le Qi Gong est une pratique énergétique chinoise qui associe mouvements lents, respiration et concentration pour renforcer la vitalité, apaiser le mental et favoriser l'équilibre du corps et de l'esprit.



ÉNERGIE
VITALE



RÉDUCTION
DU STRESS



MEILLEURE
RESPIRATION



SOUPLESSE &
ÉQUILIBRE

*Prenez soin de votre santé,
Cultivez votre vie.*



COURS
D'ESSAI OFFERT



SAINT-LAURENT-LOLMIE
SALLE : ANCIENNE ÉCOLE



A PARTIR DU
15 SEPTEMBRE



INFOS & INSCRIPTIONS



taoverssoi@gmail.com



06 86 77 52 56



Tao vers Soi
ASSOCIATION



Tao vers Soi

— ASSOCIATION —

TAI CHI CHUAN

— STYLE YANG —

L'ART DU MOUVEMENT,
LA VOIE DE L'ÉQUILIBRE



COURS
LE MARDI

19H45

— 1 H —



ÉQUILIBRE, SOUPLESSE,
CONCENTRATION

Le Tai Chi Chuan style Yang est
un art martial interne accessible
à tous, qui améliore la souplesse,
la posture, la concentration
et apporte calme et ancrage
au quotidien.



HARMONIE
CORPS-ESPRIT



SOUPLESSE &
MOBILITÉ



CONCENTRATION
& CLARTÉ MENTALE



ÉQUILIBRE &
PRÉVENTION SANTÉ

*Cultivez votre équilibre,
apaisez votre esprit.*



COURS
D'ESSAI OFFERT



SAINT-LAURENT-LOLMIE
SALLE : ANCIENNE ÉCOLE



A PARTIR DU
15 SEPTEMBRE

INFOS & INSCRIPTIONS



taoverssoi@gmail.com



06 09 71 74 95



taoverssoi.fr



Tao vers Soi
— ASSOCIATION —