QI GONG A LA FERME

LE JEU DES 5 ANIMAUX

Le Qi Gong,

l'un des 5 piliers de la médecine Chinoise est issu d'une longue tradition millénaire.

Il combine des formes très variées qui associent Gymnastique douce (assouplissement du corps, musculation profonde), maîtrise de la respiration (capacité respiratoire) et concentration mentale (réduction du stress). Le tout en mettant l'accent sur le bien-être, la bienveillance, et l'écoute de soi.

Le jeu des 5 animaux

Conçu pour exprimer la force et le courage du TIGRE, adouci par la sérénité et le calme du CERF se réjouis de la nonchalance désinvolte de l'OURS, encouragé par le SINGE joyeux et rapide survolé par la noblesse bienveillante de la GRUE.

4 dates : samedi 9.16.23et 30 juillet 2022

Un horaire : De 9h30 à 11h

Une Participation de 5 euros

Un lieu : Ferme des 4Roues ,38 rue St Gall

57260 Val de Bride

Renseignement, inscription :Jean-Sébastien Paty: 0766520006