

Libérer les énergies après le confinement



Une activité qi gong pour aider à canaliser les énergies du corps.

Confinés plusieurs semaines, les corps ont accumulé des tensions et du stress. Il était temps pour le groupe pratiquant le qi gong de reprendre ses activités et de réveiller les cinq sens de l'énergie. Pour ce faire, rien de plus naturel qu'un tapis d'herbe fraîche à

l'ombre de frondaisons accueillantes.

Et en dépit d'une distanciation physique de rigueur, les pratiquantes n'en demandent pas d'avantage pour débloquer la fluidité et la détente, harmoniser les organes ou renforcer l'enracinement du corps, la

stabilité et la force des jambes. Les deux créneaux hebdomadaires sont particulièrement attendus et appréciés après un trop long temps d'inactivité.

Renseignements : association les Camoutchots, Sylvie Chenail. Tél. 07 82 46 52 06.