

EST

27/9/20



EN IMAGE

DORANS



Venez vous relaxer en pratiquant le qi gong

Originaire de Chine, le qi gong est pratiqué sous l'égide de l'association Les Camoutchots. Formée par Maître Zhou Jing Hong, Sylvie Chenail enseigne la pratique du zhi neng qi gong sur les plans physique, mental et émotionnel dans des cours accessibles à tous. Avec des mouvements doux et lents, les pratiquants retrouveront équilibre, forme physique et détente par une gestuelle fluide. « Je termine toujours la séance par une relaxation ou une méditation. A ce propos, le 3e jeudi du mois, lors de notre grande séance de méditation, j'invite les personnes intéressées à nous rejoindre pour y participer », précise Sylvie Chenail, « et il reste des places pour débutants, le mercredi de 10 à 11 h 15 à la Maison pour tous ». Contact : 07 82 46 52 06.