

QI GONG



氣功

Cours animés par
Myriam THIEBAUD
Diplômée de l' Ecole
LES TEMPS du CORPS
PARIS



DECOUVRIR LE QI GONG

- Le Qi Gong , prononcer « Tchi kong » est une gymnastique douce , ancestrale , bénéfique pour la santé, qui fait partie intégrante de la médecine Chinoise.
- Comme l'acupuncture, le qi gong utilise le réseau des méridiens pour stimuler l'énergie de notre corps (le QI).
- Des postures, des mouvements lents et détendus sont associés à la maîtrise de la respiration et à la concentration.
- Chaque saison, un exercice spécifique activera l'énergie d'un organe différent.
- Chacun trouvera ainsi à son rythme l'amélioration de sa forme physique, par l'augmentation de sa mobilité, du souffle et par la diminution de la fatigue et du stress.
- Le Qi Gong peut être pratiqué par tous sans difficulté. Il rend la vie plus agréable.



C'est un art de santé et de longévité de plus de 3000 ans.

Association

Bien-être et Santé - Arts et Culture d'Asie

Dojo des Longines
Rue Villedieu
25700 VALENTIGNEY

Président : François CHAUVEZ
Trésorière : Nicole HUMBERT
Secrétaire : Fabienne CROISSANT
Animatrice : Myriam THIEBAUD

Renseignements auprès du Secrétariat

Mail : qigongvalentigney@gmail.com
Tél : Fabienne CROISSANT : 03 81 34 74 16

Ou de l'animatrice

Mail : christian.thiebaud2@gmail.com
Tél : Myriam THIEBAUD : 03 81 34 15 90
06 86 41 49 56

Site internet : www.bienetreetsante-qigong25.com

HORAIRES

Lundi et Mercredi
de 20 h 30 à 22 h 00

Mardi et Jeudi
de 14 h 30 à 16 h 00

2 séances de découverte sont offertes