

QI CONG AU PÔLE FÉLIX THOMAS À L'ÉCOUTE DE VOTRE CORPS



10,00 €
Les 2 séances

Prévoir un tapis, une bouteille d'eau
et une tenue confortable



**DEUX HEURES D'INITIATION ANIMÉE PAR CHRISTINE
(UNE SÉANCE DEBOUT ET UNE SUR TAPIS) LES :**

VENDREDI 10 ET 24 JANVIER 2025 À 10H00



**SALLE A, PÔLE FÉLIX THOMAS
39 RUE FÉLIX THOMAS À NANTES**

Le mot qi gong ("travail du souffle") désigne une gymnastique ancestrale en Chine consistant à mobiliser et renforcer le flux énergétique qui nous anime pour le faire circuler harmonieusement dans le corps et l'esprit. Outil de santé et de bien-être, le qi gong est utilisé pour renforcer et assouplir la structure musculo-squelettique du corps. Une pratique accessible à tous.

Extrait Newsletter Notre Temps 30/09/2024

Inscription obligatoire avec paiement auprès de l'équipe des bénévoles

Pour en savoir plus, contactez-nous au 06 08 98 75 28,

Ou consultez notre site Internet : <https://gym-adultes-nantes-gvl.com>