

Arborescence

Relaxation/Bien être

39 rue de la Procession
78290 Croissy
France

Issu de la culture chinoise de santé, le QI GONG est un art de bien-être et jouvence. Il allie un travail sur le corps, la respiration et l'esprit. Littéralement, qi gong signifie la maîtrise de l'énergie. Le but est de faire circuler l'énergie dans le corps et donc d'entretenir la santé et la vitalité. Par des exercices dynamiques mais aussi statiques, il permet de dissoudre les tensions corporelles, et d'améliorer la souplesse. Les exercices de concentrations et de respirations associées amènent la détente et le calme intérieur. L'harmonie du corps et de l'esprit s'en trouve améliorée, ainsi que le sommeil, la concentration et la créativité.

L'association ARBORESCENCE de Croissy propose **un cours le mercredi de 20h à 21h et le vendredi de 9h30 à 10h30 et de 11h à 12h, rue de la Procession et dès les beaux jours , dans le Parc Chanorier.**

Site : <http://qigong-croissy.fr/>

Le cours est ouvert à tout le monde et à tous les niveaux de pratique. L'inscription est possible à tout moment, par une carte de 5 séances ; le cours d'essai est gratuit.

qigongcroissy@gmail.com
[06 12 43 20 85](tel:0612432085)