QI GONG DE LA FEMME

(ouvert à tout public féminin ayant déjà participé à l'initiation)

Le samedi 14 nov : 10 h à 13 h
15 h à 18 h (initiation)
Le dimanche 15 nov : 10 h à 13 h
(1er niveau d'approfondissement)

Caractéristiques du Qi Gong de la femme (Nourrir l'intérieur)

Qi gong issu de la médecine traditionnelle chinoise et spécialement conçu pour la physiologie de la femme (organes et fonctions physiologiques), la découverte de son corps énergétique basée sur l'harmonisation des trois principes : l'énergie ou souffle, le travail de l'esprit qui rayonne dans le corps et la force interne et physique par des mouvements yin, très souples, gracieux. Cette méthode permettra d'acquérir les gestes et mouvements à pratiquer quotidiennement à la maison afin d'entretenir la santé et régulariser le fonctionnement hormonal et émotionnel.

**Les places seront limitées*

LIEU : Anglet
145, rue de Hausquette

((((((