



**samedi
20 juin
la mairie
des Arques
vous invite
à une
initiation**

**de 15:00 à 16:00
Chapelle Saint André**

Qi Gong

C'est une gymnastique énergétique chinoise ancestrale cultivant un état d'harmonie avec soi-même et avec la nature.

Le Tai Chi Qi Gong est un Qi Gong adapté pour la pratique harmonieuse du Tai Chi Chuan.

Les mouvements sont simples, ronds et lents, ils se déroulent avec une conscience sensorielle déployée, une respiration tranquille.

Durant cette initiation d'une heure, chacune et chacun pourra faire l'expérience d'un corps apaisé grâce à une guidance simple et douce.

Il s'agira d'apprendre à ouvrir les portes de l'énergie du corps pour que le souffle (le Qi) circule librement.

*France Chervoillot, nouvelle Arquine, sera heureuse de faire votre connaissance.
Elle enseigne également le Tai Chi Chuan, plus d'infos :*

www.taichichuan-qigong-bordeaux.fr

**Cette pratique s'adapte à tous les âges
quelque soit votre état de santé**