



GYM douce Chinoise

Mardi 14H15
COURS HEBDO

Notre Association vous propose des stages et des cours hebdomadaires. Chaque séance travaille l'équilibre, la force, la tonification musculaire, la coordination gestuelle, le placement du corps et de la respiration dans une dynamique de relaxation.

Lieu : Maison des Jeunes St Médard

Jour : mardi

Horaire : 14H15 - 15H15

PROGRAMME : LE QI GONG DE L'OIE SAUVAGE

une méthode destinée à délier la colonne vertébrale, dénouer les tensions physiques et ouvrir des passages pour une libre circulation de la respiration et de l'énergie dans le corps tout entier. Ils ne demandent **aucune aptitude physique particulière** mais s'avèrent efficaces pour se relaxer, réguler la digestion, libérer les épaules et le plexus, assouplir la colonne vertébrale et tonifier les jambes (équilibre).



Inscriptions auprès de l'Association KUAN YIN :

Tel : 06 30 56 66 13

Email : qigong.kuanyin@free.fr

Enseignante diplômée FFWushu