

# // QI GONG //

**ANIMÉ PAR :** CRISTINA DELNERI-LAULANNE

**DESCRIPTIF :** Gymnastique douce» ancestrale, le Qi Gong est une méthode traditionnelle chinoise simple et efficace pour revitaliser et harmoniser corps et esprit. À partir de l'enracinement entre ciel et terre, cette pratique de santé nous permet d'équilibrer notre énergie à travers des mouvements fluides, variés et accessibles à tous. Là où il y avait contraction et anxiété, des espaces intérieurs s'ouvrent grâce à ces étirements subtils et rythmés. Détente, coordination et libération du souffle apportent bien être et réduction du stress grâce au respect des lois de la nature et du cycle des saisons.

**PUBLIC :** Adolescents, adultes

**JOURS, HORAIRES :**

Mardi 19h45-20h45

Mercredi 9h30-10h30

Mercredi 10h45-11h45

**LIEU :** Visitation, salle de danse

Mercredi 19h30-20h30 à La Charité, internat Lycée Nodier :  
RDV à 19h25 devant la grille, rue du Prélot en face de la capitainerie du port

**REPRISE :** Mardi 18 septembre 2018

Présente à la journée des Portes Ouvertes le samedi 15 septembre 2018 de 14h00 à 18h00.

**PRIX :** 150 € (tarif réduit : 120 €)

Tarifs réduits pour les inscrits aux 2 activités complémentaires qi gong et méditation

*Mise à jour 15/08/2018*

*Les horaires indiqués sur cette fiche sont donnés à titre indicatif.*

ACTIVITÉS CORPORELLES

