



Cours de QÍ Gong

Le principe du Qi Gong? : **Renforcer son corps et son esprit au travers d'une discipline traditionnelle fondée sur la libération de l'énergie vitale, associant mouvements fluides, exercices respiratoires et de concentration.**

Laissez-vous guider par Alain, notre expert en acupuncture, et art énergétique vietnamien!

Pour l'instant nous vous proposons 2 créneaux d'1h :

- mercredi 18h30-19h30
- jeudi 12h15-13h15

Inscription par sms 06.62.13.15.36, en précisant le jour et l'heure, ou notez directement votre nom sur le planning papier disponible à la salle d'escalade.

Tarif: 10€ la séance