

**Qi Gong à Orbey: les cours reprendront
le mardi 19 SEPTEMBRE 2017
de 19h15 à 20h15
à la salle polyvalente d'Orbey (petite salle)**

Envie de **vous** détendre, de vous relaxer, d'apprendre à mieux respirer... Venez découvrir cet **art énergétique chinois** : le Qi-Gong.

Accessible au plus grand nombre, le Qi-Gong maintient notre **corps en bonne santé** et en meilleure forme..

Les cours durent 1 heure, dans la joie et la bonne humeur.

Que peut m'apporter le Qi-Gong ?

Beaucoup de bien-être: le Qi Gong permet d'harmoniser véritablement le mental, le corps physique, et les émotions.

On peut arriver fatigué, et repartir en forme. C'est le but ! Le Qi Gong est une suite de mouvements doux, qui font circuler l'énergie le long des méridiens, et débloquent ainsi des noeuds causés par le stress et les tensions.

C'est aussi de l'attention, "le regard tourné à l'intérieur"... Tout cela dans la bonne humeur, et la détente. Ce qui agit forcément sur les organes.

Ce n'est pas une gymnastique, mais plutôt une philosophie de vie.

Vous pouvez donc ne pas avoir fait de sport depuis

longtemps...

C'est aussi une méthode qui utilise les éléments de la nature, et les différents règnes qui la constituent. Je m'applique tout particulièrement à en faire ressentir les effets, en expliquant ce que je montre.

Mes cours se déroulent très simplement, durent une heure avec parfois une partie assise, et l'autre debout, parfois allongé pour certaines visualisations.

Je vous invite à venir y assister puisque le **premier cours de Qi Gong est gratuit!**

Il y aura 30 séances sur temps scolaire: soit 65€/ trimestre (+ 5€ d'adhésion)

pour tous renseignements complémentaires,

appelez Anne NITSCH au

06 51 04 86 63 ou par mail sur anne.nitsch@free.fr

