

ATELIER « Qi Gong »

Quand ? Mercredi de 10h à 12h

Où : Service Salto
Rue de l'Abattoir, 147
4040 Herstal

Descriptif : Le Qi Gong holistique est un ensemble d'exercices qui travaillent posture et respiration ! Ils nous permettent d'aligner notre corps de manière à faire circuler notre énergie plus efficacement. Cette technique ancestrale permet d'aligner le corps et l'esprit et de rétablir la santé dans nos organes et le calme dans notre esprit !

Quelques-uns de ses bienfaits sont : l'allègement des maux de dos, soulagement des jambes lourdes, aide à la digestion et gestion du stress ! Elle est applicable par tout le monde, elle ne nécessite aucun prérequis et aucun équipement !



Animateur : Eric

Contact : 0472/91.99.20 et crobel3@hotmail.com

Site : <http://www.together-asbl.be>