

COURS DE QI CONG



Une routine quotidienne de Qi Gong (*chi kong*) pour cultiver l'harmonie du corps et de l'esprit par l'alchimie interne taoïste.

- Expérimenter l'unité corporelle dans le mouvement
- Aligner sa posture, apaiser les tensions du dos, des épaules
- Faire circuler l'énergie vitale dans le corps
- Apaiser le mental, apprendre à écouter son corps.



Cours par Matthieu Gillois - 06 64 35 69 19

Ecole de l'Onde du Dragon

sur Rezé - www.taoharmo.com

Demandez plus d'infos : taoharmo@gmail.com