

C'est la rentrée !

氣功

Les cours de Qi Gong reprennent à la salle des fêtes de **St Hilaire bonneval** les **mercredis soirs de 19h à 20h.**



Début des cours
le **mercredi 2 septembre**

Je vous attends nombreux pour découvrir cette activité énergétique de la médecine traditionnelle chinoise.



Il s'agit d'une pratique douce qui permet de reprendre le contrôle de ses mouvements internes.



Le Qi Gong calme les agitations mentales et le stress.



Il améliore la souplesse et la force en travaillant les muscles en profondeur.



Il renforce l'équilibre et il rééduque la colonne vertébrale.

Santé
Bien-être
Développement
personnel



La première séance est **gratuite.**



Le nombre de places est **limité.**

Renseignements : 06.07.69.44.86

Nourrir-les-vies.fr

