

QI GONG

LE QI GONG: ART ENERGETIQUE CHINOIS

Il est fait de mouvements accompagnés d'une respiration adaptée et de concentrations ciblées, qui apportent Bien-être et détente !

Il a une action thérapeutique sur la santé.



Josiane
BERTOLINI
www.jurabalades.com

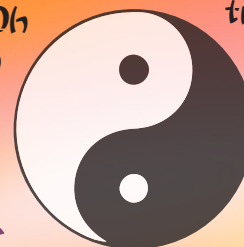


SEANCES DE QI GONG

De septembre à juin
à St Laurent en Grandvaux
le mardi à 10h
à Bellefontaine le mardi à 18h
à Fort du Plasne le vendredi à
10h

UNE JOURNEE PAR SAISON CHINOISE "MARCHE ET QI GONG"

Qi Gong au fil de la journée
et randonnée douce pour se détendre
et s'évader. Procure un ressourcement
énergétique durable.



MARCHE DOUCE ET QI GONG

Des exercices de Qi Gong : mouvements
enchaînés, marches spécifiques, médita-
tion, le tout en pleine nature associé
une balade découverte. Ré-harmo-
nisation corporelle et détente dans
une zen attitude ! Durée 2h30.

INITIATION PERSONNELLE AU QI GONG A VOTRE DOMICILE

Amélioration de votre santé par des
mouvements adaptés et ciblés. Bien-être,
détente par une meilleure circulation de
l'énergie. Implique une régularité dans la
pratique.

Sur demande, déplacement pour des séances de Qi Gong pour groupes.
Renseignements et tarifs sur demande.

TEL: Tel: 06.70.06.94.91

Mail: contact@jurabalades.com

