

QI GONG

**le mercredi de 18h45 à
20h15**

avec Fabien Liotard

**Pratique traditionnelle chinoise,
Pratique de santé , énergétique,
Véritable méditation en mouvement.**

Des mouvements lents permettent de se reconnecter avec son corps et nourrissent une profonde **détente.**

Pratique à la fois douce, puissante, qui s'intègre parfaitement dans un rythme de vie moderne pour retrouver **calme, ancrage et énergie.**

La méditation est un temps de retour sur soi amenant à une mise à distance du mental.