



LA GRUE BLANCHE

BARBIZON

TAICHI - QI GONG - YOGA



# QI GONG

Le Qi Gong est accessible à tous, c'est une pratique douce d'exercices physiques, de respiration et de méditation qui stimule la circulation de l'énergie dans tout le corps, améliore les fonctions vitales de l'organisme, renforce et équilibre la posture, et permet de ressentir un état de relaxation profond.

« Le Qi Gong harmonise le corps et l'esprit et transforme le stress en vitalité »



Maître Mantak CHIA a fondé le « Universal Healing Tao System » (Tao de la Santé) qu'il enseigne depuis 1979 à travers le monde pour partager les nombreuses pratiques méditatives et énergétiques de la Chine ancestrale, qu'il a reçu lui-même d'éminents Maîtres chinois.

**Lieu de pratique :** Mille Club de Barbizon, rue du Puits du Cormier, près des tennis

**Le Mardi, de 14h15 à 15h45**

(pas de cours pendant les vacances scolaires)

Inscriptions toute l'année, **contactez**

**Françoise NORMAND tel : 06.13.32.05.86** normand.formation @ gmail.com

Instructrice associée en Qi Gong de l'école de Maître Mantak CHIA

Association loi de 1901 – N° W772005112 – dépôt du 29 août 2016