

COURS DE QI GONG MONFORT



LE MERCREDI 10H15

Détente, posture, équilibre, renforcement musculaire doux, concentration, proprioception, coordination...

Le Qi Gong est une branche de la médecine chinoise : connaissance des méridiens, des énergies, auto massages, méditation pour apaiser l'esprit et travailler sur les émotions...

Cours dispensés par Marie-Claire CASTETS, diplômée en médecine traditionnelle chinoise, professorat de Qi Gong.

LE SPORT SANTÉ QUI S'ADAPTE À VOUS!

INFOS INSCRIPTION /CONTACT: 06 65 33 92 74

**Autres cours : MAUVEZIN/PUYCASQUIER/
FLEURANCE/SAINTE ANNE**