

# Cours d'initiation au Qi Gong

au Châtelard

**COURS D'ESSAI  
GRATUIT**

À partir du  
**jeudi 21 sept. 2023**  
Salle du Grand Pré Haut

**# JEUDI de 17h à 18h : cours d'initiation au QI GONG**

**# VENDREDI de 11h15 à 12h15 : cours de QI GONG assis**

Cette forme se pratique assis sur une chaise. Accessible à tous, elle est particulièrement adaptée aux convalescents, aux personnes qui présentent des tensions cervicales ou dorsales et aux séniors.

**# VENDREDI de 12h20 à 13h20 : cours d'initiation au QI GONG**

Le QI GONG fait partie des outils thérapeutiques de l'Énergétique Traditionnelle Chinoise.

Sa pratique régulière :

- soulage les tensions articulaires ;
- permet d'évacuer les états anxieux ;
- redonne de la mobilité à l'ensemble du corps ;
- renforce l'immunité ;
- apaise l'esprit.



## INFORMATIONS & INSCRIPTIONS

Virginie PIDOU # 07 77 05 94 20 # [contact@vp-energetique.com](mailto:contact@vp-energetique.com)

[www.vp-energetique.com](http://www.vp-energetique.com)

