

Tous les Mardi de 14h à 15h30 Dominique BOUAT enseigne l'art du Qi Gong dans la salle des fêtes de PUGET.



Le qi gong est une gymnastique énergétique revitalisante, ralentissant le processus de vieillissement. Cette pratique fait partie intégrante de la médecine traditionnelle chinoise.

Par des mouvements appropriés, la puissance de l'énergie invisible animera chaque personne tout en maintenant et améliorant l'état de bonne santé.

Sa pratique se fonde sur 3 principes :

- Contrôle et justesse du mouvement
- Maîtrise du souffle,
- Maîtrise de l'esprit, placement de la conscience qui dirigera le Qi à l'intérieur du corps

Les exercices pratiqués, les respirations associées renforceront notre vitalité, apaiseront notre psychisme, et permettront à chacun d'utiliser le meilleur de ses capacités et même de découvrir des aptitudes insoupçonnées.

Plus de renseignements auprès de :

Jean-Marc GRANJON

 : 06 82 43 86 03

 : j-m.granjon@wanadoo.fr



Ou :

Dominique BOUAT

 : 06 81 04 81 79

 : domluberont@gmail.com

Inscrivez-vous dans la liste de diffusion par courriel afin de recevoir les confirmations de Rendez- avant chaque séance.