

## Initiation gratuite de Qi Gong

Jeudi 25 juin à 18h15



Initiation gratuite de Qi Gong

"Bouge et vous" notre association de gymnastique de Blanquefort vous invite gratuitement à une initiation découverte du qi gong grâce à l'intervention de l'animatrice Marie claire Castets de l'association "le soin du corps et de l'Esprit" situé à Monfort

Le jeudi 25 JUILLET À 18H15 AU FOYER RURAL DE SAINT SAUVY (exceptionnellement) Le **Qi Gong** (prononcer TChi Kong) est un art énergétique chinois millénaire qui associe des mouvements lents et harmonieux, la respiration consciente et la concentration de l'esprit.

Issu de la tradition chinoise, il vise à favoriser une meilleure circulation de l'énergie vitale, appelée « Qi », afin d'harmoniser le corps et l'esprit. Pratiqué régulièrement, le Qi Gong contribue à améliorer la souplesse, l'équilibre et la posture, tout en procurant une profonde détente.

Cette discipline douce aide à réduire le stress, à renforcer la vitalité, à améliorer la qualité du sommeil et à favoriser le bien-être physique et mental.

Accessible à tous les âges, elle peut être pratiquée sans condition physique particulière. Le Qi Gong est souvent présenté comme une véritable « gymnastique du bien-être », permettant de prendre soin de soi tout en retrouvant calme, énergie et sérénité au quotidien.

Venez nombreux parlez-en autour de vous si cela vous intéresse le bureau pourra envisager un cours régulier la saison prochaine !

Pour le bureau Florence Daneau info au 0684608530 ou page facebook "Bouge et vous" ? à Blanquefort 32270