Qi Gong

Description

Le Qi Gong propose des enchaînements de mouvements lents accessibles à tous et qui permettent de diminuer l'impact du stress dans notre quotidien. Cette pratique, issue de la tradition chinoise, nous offre les clés d'un art de vivre en mettant l'accent sur la prévention et l'harmonie entre l'homme et les éléments. Le Qi Gong fait partie d'une hygiène de vie en étroit rapport avec les saisons et les cycles naturels de la nature.
Pendant les cours, l'accent est mis sur la conscience du corps et de la respiration. Les mouvements pratiqués sont en lien avec les saisons et l'état physique des participants. C'est un temps pour soi, une pause pour écouter son corps et apprendre à mieux se connaitre. Cet atelier sera proposé par Mathilde.

Public Concerné

Adultes

Tarif

Adhésion au C.S.C. 10 € + 180 €

Equipement nécessaire

Tenue confortable pour tous,
tapis de sol et petit coussin (en fonction de la position)

Horaires et périodicité

Lundi de 17h00 à 18h15 (32 séances)

Lieu

3ème étage du Centre SocioCulturel, Nueil-Les-Aubiers