

QUARTIER
VITALITÉ

QI GONG

Animé par Yves Brossier



Animé par Yves BROSSIER
Diplômé de Taoïst Arts Organisation et de la F F W A E M

Adultes - tous niveaux

Le QI GONG est une Œuvre pour « ériger la puissance » qui permet par le biais d'exercices très complémentaires Posturaux et Dynamiques (incluant les marches lentes)

- De Dissoudre les nœuds ou blocages d'énergie
- Se mettre à l'Ecoute du Qi (Circulation de la Force Vitale)
- et des Sensations (Perception)

Par cet entraînement à la Présence, le pratiquant construit alors un Corps plus performant ainsi qu'un Mental très fort.

Par cette action sur tous les plans de l'Etre (du physique au spirituel), le pratiquant devient alors le "Trait d'Union" entre le Ciel et la Terre.

***Enracinement, Verticalité, Synchronisation du Geste et du Souffle,
Ouverture des Articulations, Concentration, Sensibilité,
Zénitude (paix du Cœur et de l'Esprit) en sont les principaux bénéfiques.***

Lundi: 18h30 à 20h

Tarif spécial étudiants et demandeurs d'emploi

**1^{ère} séance
d'essai gratuite**