

STAGE

Qi Gong des 8 merveilles

Initiation à la méditation

Ce Qi Gong d'origine bouddhiste se pratique assis au sol sur un coussin ou sur une chaise. Constitué d'une série de huit exercices, il favorise le lâcher-prise et l'apaisement de l'esprit à travers des exercices respiratoires et des mouvements doux et fluides.



Nous alternerons cette pratique en introduisant les notions fondamentales de la méditation et de l'automassage.

Renseignements et inscription
infos@qigongtoulouse.fr

06 75 03 82 83

Participation : 25 €

Prévoir un coussin ferme ou une couverture épaisse.

DIM) 8 JANVIER 2012

BALMA ST EXUPERY 31

52 Avenue St Exupery 31400 TOULOUSE

10h00 - 12h00 / 14h00 - 16h00