



Gymnase des Genetières

13,15 avenue des Cosmos
69160 Tassin la demi lune

e-mail : team@tassinecoleartsmartiaux.fr

site : www.tassinecoleartsmartiaux.fr

QI GONG

(+ 10 cours de **Sophrologie** compris)

Mardi 14h-15h

Qi Gong : discipline traditionnelle chinoise comportant un ensemble de mouvements exécutés dans un état de relâchement et de méditation.

Des exercices énergétiques qui allient la relaxation mentale et corporelle, l'assouplissement physique et le plaisir de se mouvoir en harmonie dans l'espace.

La pratique régulière de cet art est une voie d'épanouissement personnel,

une source de bien être, de bonne santé physique et mentale, permettant de redécouvrir un espace de paix, de calme intérieur.

Plus de tonus et moins de tensions nerveuses ainsi qu'une plus grande capacité de concentration et de confiance en soi. !

Les cours sont donnés par Man Yan Hor



D'origine chinoise, maître de Qi Gong , de Tai Chi Chuan style Wu, et d'acupuncture traditionnelle chinoise, il pratique et enseigne depuis presque 20 ans

Contact : sophie Mougnot 06 07 48 13 71

Tarif : 20€/séance ou 280€/an (chèques famille, chèques vacances acceptés) – cours d'essai gratuit