



L'association **RESPIRE** propose
une séance découverte du

QI GONG

氣功

**Dimanche 16 janvier
de 10h à 11h30
salle TRISKELL (ex Ajico)**

Principe du QI GONG :
stimuler la quantité d'énergie vitale dans
l'organisme et faciliter sa circulation.

5 € la séance

**Inscription avant le 10/01/22
sur respirecasson@gmail.com**



Le QI GONG un art de détente et de santé. Il est basé sur des mouvements associés à la respiration, des postures et des enchaînements qui sont reliés aux centres d'énergies (Chakras) et aux trajets des méridiens (comme utilisés dans l'acupuncture) qui agissent précisément sur les organes du corps et leurs fonctions.