

BAI HE GONG – La danse de la grue blanche

De 10h à 13h les vendredis

08/12/2023 et 22/12/2023



Qigong en musique – Réservations infos@amataya.org

Ensemble d'exercices inspirés de la grâce de l'oiseau. Ce Qi gong favorise l'équilibre, la justesse posturale et le renforcement des muscles profonds. Il agit sur les poumons en favorisant la respiration profonde et sur le gros intestin en régulant l'évacuation. Pratiquer régulièrement, le Qi gong de la grue purge la tristesse et accroît l'énergie pulmonaire

CENTRE AMATAYA

QI GONG-RESPIRATION-MÉDITATION-RELAXATION

Renseignement, information, inscription

Centre Amataya -410 bd des sports – 40290 Habas

www.amataya.org Cours hebdo – Stages saisonniers – Ateliers **0623084103**