

Prendre le temps d'approfondir une technique
de Chi et d'en sentir ses effets
dans le mouvement

Samedi 23 mars de 10h à 13h

La détente et l'attention dans le mouvement;
les Qi Gong et le début de la forme des 24.

Samedi 20 avril de 10h à 13h

Sentir le Chi, se laisser traverser, poser la
respiration; les Qi Gong et la fin de la forme des 24.

Prix: 25€ la matinée

Lieu: 3, rue Allard, 13004, M° Chartreux

Contact/inscription: Natacha 0615800709

natacholej@gmail.com