



Qi Gong et Self-Shiatsu

CSC EMILE ROMANET

04 76 72 80 14

Animatrice : **Patricia GUICHARDAN**

**LE MERCREDI DE 18H30 à 19H45
A L'Algéko**

Public concerné : **Adultes + 16 ans**

CONTENU

Discipline inspirée des principes très anciens utilisés par les moines taoïstes afin de se maintenir en bonne santé physique, émotionnelle et mentale.

Pratique composée de gestes simples. Lenteur et souplesse des mouvements (accessibles à tous et à tous les âges). Le travail corporel conduit vers le développement d'une prise de conscience de soi-même, il améliore la vitalité physique et organique, stabilise les émotions et procure une détente du mental et de l'esprit. Une pratique régulière de cette discipline permet de libérer les tensions profondes, de réapprendre à respirer, afin de retrouver bien-être et sérénité.

Le self-shiatsu : pression sur les points d'énergie avec les doigts.