



Cours de Qi Gong:

**Le jeudi de 9h30 à 10h45 et de
11h15 à 12h30 à GRAYAN (salle
Guy Lartigue)**

Dès le jeudi 19 Septembre 2024

séance de découverte offerte par l'association

Ateliers de Qi Gong:

**Le mardi de 17h30 à 18h30 à St-
VIVIEN (salle des fêtes)**

contact au 07-88-38-66-77 ou contact.qge@gmail.com



Connaissez-vous le Qi Gong ?

Le Qi Gong est une pratique corporelle qui fait partie des 5 piliers de la Médecine Traditionnelle Chinoise.

Les mouvements pratiqués apaisent la respiration, calment l'esprit et renforcent les défenses immunitaires naturelles.

Adapté à tous, le Qi Gong se pratique sans limites d'âge et selon les possibilités de chacun.

Nos cours et ateliers

Tous nos cours sont prodigués par Dominique BRUN, Professeur diplômé de Qi Gong.

Nos ateliers, sont menés par nos membres expérimentés et bénévoles.

Nos stages et initiations

Au cours de l'année, Dominique BRUN, nous propose différents stages et initiations.

Vous pourrez découvrir différentes formes de Qi Gong et vous initier au Reiki ainsi qu'aux fondamentaux de la Médecine Traditionnelle Chinoise.