

Audrey SEIMANDI
Energétique Traditionnelle Chinoise
06.67.39.43.12



Cours d'initiation

Qi Gong

氣
功

Art énergétique Chinois, le Qi Gong est un outil quotidien de bien-être. Par des mouvements lents, un travail sur les articulations et la symbiose avec la respiration. Le Qi Gong apaise le mental et nous rend moins sensible au stress et aux émotions. Il se pratique debout sur la plage, séance d'ini tout le monde

Jeudi matin sur la plage



Réservez à l'accueil du camping

Ce cours est offert par le camping

Minimum 3 personnes

