



# QI GONG 2020-2021

L'association  
les Ateliers du Calme  
VOUS PROPOSE

À JACOB BELLECOMBETTE

Calme

Vitalité

Sérénité

Le Qi Gong est un travail sur le mouvement du corps, le souffle, la respiration, l'esprit, le mental, la conscience, l'énergie et la vitalité qui utilise des méthodes définies pour harmoniser, unifier le corps et l'esprit. Le Qi Gong rassemble des exercices dynamiques et statiques aussi divers que nombreux dont la pratique quotidienne permet de retrouver ou de conserver l'équilibre indispensable à une vie harmonieuse sur tous les plans : spirituel, psychique et physique.

Le Qi Gong c'est aussi des exercices d'auto-massage, de la méditation et de la relaxation.

JEUDI DE 18H00 à 19H15

À la maison du bois joli - 185 route des Entremonts  
73000 JACOB BELLECOMBETTE

REPRISE DES COURS LE JEUDI 24 SEPTEMBRE

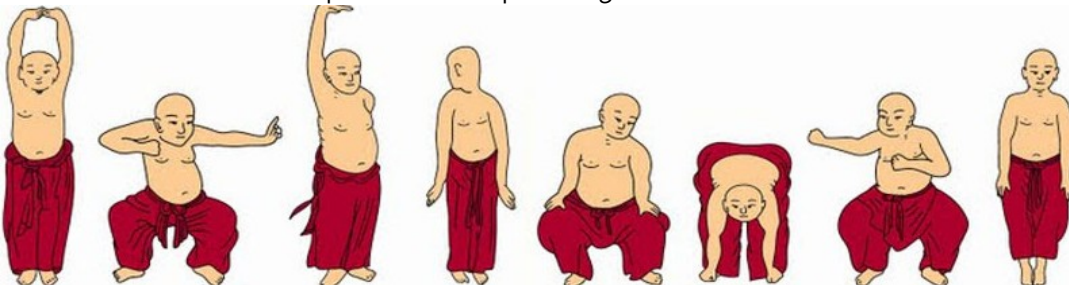
Renseignements Dominique Rousseaux

06-21-47-24-11

rousseauxd73@gmail.com

Diplôme de formation de Qi Gong et de méditation dispensé par l'école « les temps du corps » et le centre national de Qi Gong de Beidaihe en Chine.

Diplôme de sophrologue Praticien



# QI GONG 2020-2021

L'association  
les Ateliers du Calme  
VOUS PROPOSE

À JACOB BELLECOMBETTE

Calme

Vitalité

Sérénité

Le Qi Gong est un travail sur le mouvement du corps, le souffle, la respiration, l'esprit, le mental, la conscience, l'énergie et la vitalité qui utilise des méthodes définies pour harmoniser, unifier le corps et l'esprit. Le Qi Gong rassemble des exercices dynamiques et statiques aussi divers que nombreux dont la pratique quotidienne permet de retrouver ou de conserver l'équilibre indispensable à une vie harmonieuse sur tous les plans : spirituel, psychique et physique.

Le Qi Gong c'est aussi des exercices d'auto-massage, de la méditation et de la relaxation.

JEUDI DE 18H00 à 19H15

À la maison du bois joli - 185 route des Entremonts  
73000 JACOB BELLECOMBETTE

REPRISE DES COURS LE JEUDI 24 SEPTEMBRE

Renseignements Dominique Rousseaux

06-21-47-24-11

rousseauxd73@gmail.com

Diplôme de formation de Qi Gong et de méditation dispensé par l'école « les temps du corps » et le centre national de Qi Gong de Beidaihe en Chine.

Diplôme de sophrologue Praticien

