

QI GONG St LEGER 79

Maryse : 06 43 63 77 16

Le jeudi de 9h00 à 10h15

Salle polyvalente – 37 rue de la mairie
79500 St Martin Lès Melle



Art de santé
Une Gymnastique Chinoise Traditionnelle où
Corps, Souffle et Esprit s'harmonisent.
Le Qi Gong est un art millénaire qui permet à chacun d'entretenir
sa santé physique et mentale.
A partir de mouvements précis, doux et harmonieux,
accompagnés d'un travail respiratoire, la circulation du Qi –
l'énergie vitale – est améliorée, préservant ainsi notre santé et
notre vitalité.

Les douleurs physiologiques s'en trouvent améliorées par un
relâchement des tensions musculaires et articulaires. La capacité
pulmonaire est développée par les exercices de respiration et de
mobilisation du souffle.

Calme intérieur et écoute du corps vont peu à peu développer
l'attention de l'esprit. La fluidité de ce souffle de vie dans le corps
procure une sensation immédiate de détente et de bien-être.



Un art ancestral à la portée de tous

LE SOUFFLE DU DÀO

Méthodes Traditionnelles Chinoises de Santé

En Vienne
Et Deux-Sèvres



Logo original : Sylvie FAITY et Georges Thallier

Avec Sylvie FAITY

06.04.53.69.20 SMS / 05.49.59.11.41
sylvielesouffleduado@gmail.com
www.lesouffleduado.com

