

QI-GONG : une aide précieuse pour se recentrer sur soi-même et prendre du recul en toute circonstance

Stress, mauvaise alimentation et manque d'activités entravent souvent la circulation de l'énergie dans le corps favorisant l'apparition de maladies et l'accélération du vieillissement.



Le Qi-Gong, par la combinaison de mouvements lents, la relaxation méditative, la respiration profonde et l'automassage peut aider à y remédier.

Autant de techniques pour améliorer son équilibre physique et émotionnel, fortifier ses muscles en profondeur et apprendre à « écouter » son corps.

Le Qi-Gong est facile à pratiquer. Aucune compétence n'est demandée. Il n'y a pas de compétition, ni de limite d'âge, ni même de contre-indication.

Pour se lancer...il suffit d'une petite curiosité intérieure...une envie de découvrir...et de se laisser le temps de ressentir.



Seul conseil pour persévérer : savoir reconnaître ses propres limites et « faire en fonction ».

Le bien-être s'installe au fil des séances...les ancien(ne)s « curieux(ses) » peuvent en témoigner...

Laissez-vous surprendre par ce que votre corps vous réserve de meilleur !



Cercle sportif Saint Michel Koenigshoffen

