

ATELIERS QI GONG

Les 3^{ème} samedi du mois

17/09/22 - 15/10/22 - 19/11/22 – 17/12/22

9h30 à 11h30

Yoga Shala Embrun 21 rue de la levée

Animés par Catherine et Jean Schlosser

Enseignants de Qi Gong

Le Qi Gong est une « gymnastique douce" de tradition chinoise qui permet de dynamiser et renforcer l'énergie vitale du corps.

Ses nombreux bienfaits : renforce le système immunitaire, améliore la souplesse, réduit le stress, favorise le centrage et l'équilibre.

2 heures de pratique pour entretenir sa santé et se faire du bien

Tarif : 20€

Renseignement et inscription auprès de Catherine au : 07 81 43 83 63

Site : cathschlosser.wixsite.com/yoga

