

GI GONG

Gymnastique énergétique chinoise Pour les 50 ANS +

Des exercices simples d'exécution pour :

Accueillir en douceur ses tensions.

Faire plus d'espace à l'intérieur du corps.

Ralentir afin de mieux ressentir.

Développer la concentration et

l'autonomie du bien-être.

Habiter la joie profonde de l'instant présent.

Améliorer sa santé.

CONTENU

Relaxation profonde.

Écoute intérieure.

Approfondissement de la respiration.

Exercices d'assouplissement et d'équilibre.

Coordination des mouvements avec la respiration.

Éveil des mains à la perception de l'énergie.

Recherche du tantien (centre du corps).

**Cette activité sera offerte les mardis de 13h30 à 15h aux
Ateliers d'Éducation Populaire du Plateau**