



Cours de Qigong et méditation taoïste

Public : toute personne intéressée par Qigong et méditation taoïste chinois (10 ans et plus).

Durée : 2 semestres

Modalités : **Début des cours le lundi 20 septembre 2021**. Une séance de 1h30 /semaine. Travaux pratiques à domicile. NB : un minimum de dix étudiants est nécessaire pour que le cours soit dispensé.

Coût : 180 euros.

Qigong adapté à la saison et aux organes correspondants en vue de les stimuler et les renforcer.

Respiration, détente, auto-massage, acupressure, avec une introduction à quelques concepts de la médecine chinoise.

Méditation et visualisations taoïstes.

Pratique de quelques séries de Qigong: les "Cinq dragons", les "Six mouvements autour du centre", les "Huit brocards", les "Six sons", la "Petite circulation céleste", etc., pour retrouver le plaisir du mouvement libre et fluide.

En pratique : Lundi de 18h30 à 20h.

Lieu : Institut de la Providence de Champion – 3 Place du Couvent à 5020 Champion – Accès « E »

Paiement : au compte 340-0904802-24 IBAN: BE81 3400 9048 0224 BIC: BBRUBEBB

avec la mention : « Nom et prénom , réf de cours et lieu de l'école (Champion) ».

Confirmation de l'inscription par E-mail (indispensable) : naconfich@163.com

Plus d'informations ? Contactez Mme Xiaoling Xie : xiaoling.285@163.com