

Atelier de Qi Gong - mardi 24 avril 2018

Atelier mensuel animé par Jean-Luc Champougny

Chaque atelier explore un thème spécifique lié aux grandes notions et valeurs de l'aventure humaine. L'expérimentation dans le corps des énergies correspondantes donnera des repères et des outils applicables dans la vie quotidienne.

Art millénaire chinois, le Qi Gong libère et harmonise l'énergie vitale pour une action sereine et efficace dans la vie quotidienne. Chaque mois, Jean-Luc propose d'explorer une thématique précise en s'appuyant sur une pratique fluide et douce:

- des séquences de mouvements lents permettant une profonde connexion avec son intériorité, pour mieux se connecter aux autres et au monde extérieur
- des postures et mouvements pour s'habituer à distinguer l'énergie Yin et l'énergie Yang, les faire circuler, les concentrer et les exprimer à bon escient
- des exercices ludiques pour s'entraîner à faire face aux défis de la vie quotidienne avec justesse, en s'adaptant à chaque situation.
- des pratiques méditatives énergétiques.

Horaires: 20h à 22h

Tarif: 20 Euros, payables sur place

Prochaines dates:

mardi 23 janvier 2018

mardi 20 février 2018

mardi 27 mars 2018

mardi 24 avril 2018

mardi 22 mai 2018

mardi 26 juin 2018

Intervenants:



Jean-Luc Champougny



[Pour recevoir notre newsletter.](#)

L'inscription à chaque activité payante ne sera confirmée qu'après réception du règlement.

La participation aux activités d'un prix supérieur à 14€ requiert l'adhésion à [l'association](#).

Pré-inscription par courriel

[Contactez-nous par courriel](#) pour annoncer votre intérêt à l'une de nos activités ou obtenir des informations complémentaires.

Inscription par courrier

Remplissez [la fiche d'inscription](#) et envoyez la, accompagnée d'un chèque, à:

Spirales, 15 rue de la République,
51140 Romain.

Inscription en ligne

Inscrivez-vous en tant que nouvel utilisateur, en haut à droite de cette page.

Attention: lors de la création de votre compte, un courriel vous sera envoyé, sur l'adresse électronique fournie, qui vous demandera de confirmer votre inscription en cliquant sur un lien sécurisé. Sans cette action de votre part, votre compte ne sera pas activé.

Une fois votre compte créé, connectez vous sur celui-ci via les

Lieu: Spirales -Romain
Adresse: 15, rue de la République - 51140 Romain

champs "utilisateur" et "mot de passe" accessibles en haut à droite de chaque page, ouvrez la fiche de l'activité qui vous intéresse, puis cliquer sur le bouton "acheter" en bas de celle-ci.

Petit budget?

[Contactez-nous.](#)