

LAISSEZ-VOUS PORTER PAR LE

QI GONG

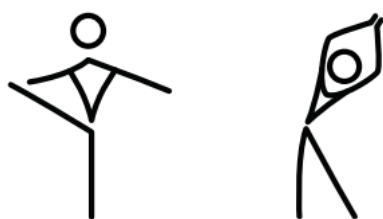
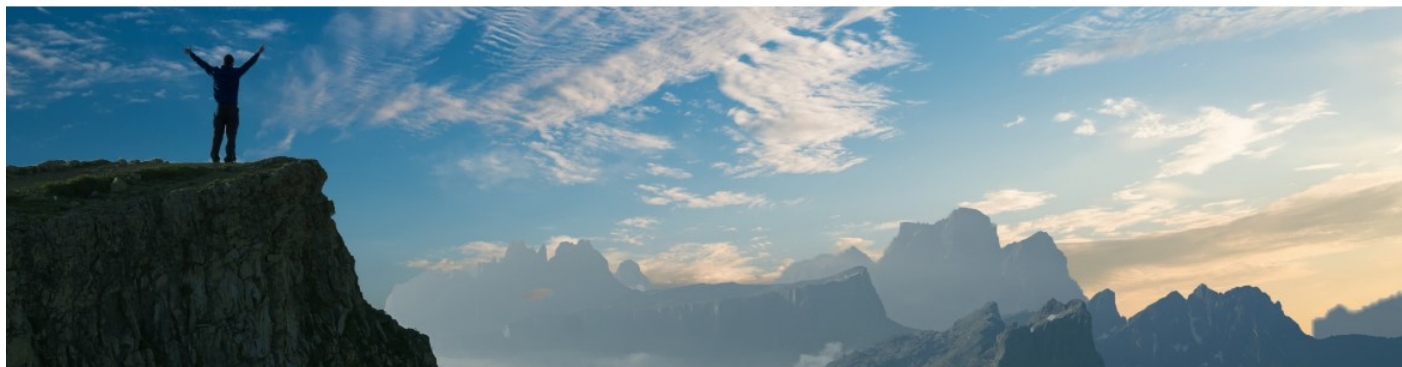
méthode chinoise



KI KO

méthode japonaise

Le lundi matin de 9H30 à 10H30 et de 10H45 à 11H45



Le QI GONG peut être défini comme un travail profond sur l'Energie. Par des mouvements, des postures corporelles, des techniques de respiration et par la concentration, le pratiquant s'ouvre à l'énergie pour renforcer et équilibrer la circulation du Qi à travers le corps et ses différents organes. Il a pour objectif de faire circuler l'énergie dans tout le corps.

Le KIKO, version japonaise du QI GONG, a les mêmes objectifs mais procure un effet dynamisant immédiat. Il est donc pratiqué de préférence le matin.

Les exercices s'appuient sur 5 postures d'animaux pour activer la colonne vertébrale. (grue - oiseau - tortue - dragon - ours)



Salle des Chats Ferrés : 3 rue des Chats Ferrés à Orléans

Pour plus de renseignements - Pascal VASSELLE - 06 63 65 32 15