

## **Do in - Qi Gong**

Nathalie Lechleiter

Descriptif : "Art de santé qui développe l'énergie interne, détend et renforce le corps, apaise l'esprit"

Cette pratique énergétique chinoise vise à équilibrer la circulation du Qi dans le corps, régulariser la respiration et calmer le mental, pour une meilleure santé et plus de présence au quotidien.

Les mouvements souples, lents et harmonieux détendent, renforcent et tonifient le corps, débloquent la respiration (libèrent le diaphragme), améliorent le fonctionnement des organes, assouplissent et renforcent les muscles, les articulations et les os en permettant à l'énergie de mieux circuler.

Facile à pratiquer, le Qi Gong est accessible à tous, à tout âge de la vie et ne nécessite aucune condition particulière.

C'est une voie de santé qui unifie le corps et l'esprit.