

ART DU CHI

Journée du samedi 10 Août 2024

STAGE DE RELAXATION - RESPIRATION - 11 EXERCICES CHINOIS DE SANTÉ (QI GONG)

Animé par Agnès Angheben, enseignante de l'ART DU CHI, méthode Stévanovitch

Prendre 1 journée pour s'occuper de soi !

Malmenés par les situations et les rythmes de la vie moderne, nous nous sentons souvent fatigués et dépossédés de notre énergie.

Nous vous proposons des outils simples et efficaces pour pouvoir se régénérer facilement.

Le stage comprend une **partie au sol**.

Grâce aux exercices concrets de relaxation, d'assouplissement, de respiration et d'automassage, nous pouvons apprendre à faire circuler abondamment le Chi (l'énergie) dans le corps et nourrir toutes les fonctions vitales.

Nous découvrons ainsi comment installer des réflexes de santé et de bien-être dans notre quotidien.

La partie debout.

Les 11 exercices de santé chinois ont été mis au point par le médecin russe Krasnoselsky au début du 20^{ème} siècle après un long voyage en Chine.

Ils sont particulièrement bénéfiques pour retrouver une respiration libre et une détente profonde.

Ils renforcent le système musculaire, le squelette, la concentration et le calme intérieur.

Prix du stage : 60 euros pour la journée

Horaire : 10h à 13h et de 14h30 à 17h.

Lieu : Espace Santé La Colmena – Rue Charles Degroux, 124 à Etterbeek

Possibilité de pique-niquer sur place.

Matériel à prendre : Tapis de sol, zafus, coussins (possibilité d'en avoir sur place)

La pratique debout pourra se faire à l'extérieur si le temps le permet, prévoir les vêtements en conséquence.

Inscriptions et renseignements : agnes.angheben@skynet.be