



L'ART DU CHI

SAMEDIS DE 10H À 11H30

Les samedis 26 septembre, 21 novembre, 05 décembre

DIMANCHES de 11H00 à 12H30

Les dimanches 13 septembre, 8 novembre, 13 décembre

UNE MATINEE DE STAGE : Qi Gong et initiation au Tai Chi

le samedi 31 octobre de 10H00 à 13H00

Vivre en bonne santé, se débarrasser du stress, se recentrer et retrouver de l'énergie sont des objectifs que tout un chacun souhaite atteindre.

Ce sont les effets du Qi Gong, pratique énergétique chinoise très ancienne.

Ces matinées proposent des exercices au sol : détente du dos, du visage, techniques respiratoires, massages des mains, des pieds, relaxation simple et efficace que l'on peut intégrer dans son quotidien.

Et des exercices debout : Apprentissage des 11 exercices de santé chinois

Prix : La participation pour chaque séance est de 20 euros.

Pour une inscription à 4 séances: 60 euros

Pour la matinée du 31 octobre : 40 euros

Renseignements et inscriptions : Agnès Angheben – 02.736.18.87-
info@lacolmena.be

A l'Espace Santé La Colmena- rue Charles Degroux, 124 à Etterbeek