

Invitation à une initiation au QI QONG



Dans le cadre des semaines d'information sur la santé mentale,
l'UNAFAM Marne et l'Association caféGEM
vous proposent une initiation au Qi Qong
Mercredi 9 octobre 2024 à 16 h 30
dans les locaux du caféGEM
12 Rue Passe-Demoiselles à Reims

Les exercices de Qi Qong visent à assouplir les articulations et enrichir l'énergie vitale.

Il est composé de mouvements dynamiques, lents, d'équilibres et d'automassages.

Le tout coordonné avec la respiration.



En se concentrant sur le présent, leur corps, les participants réduisent leur stress.

Ils améliorent leur santé physique et mentale.

