

QI QONG



L'ART DE L'UNITÉ ET DU MOUVEMENT DANS LE CALME

Gymnastique douce et lente issue du Taoïsme et de la Médecine Traditionnelle Chinoise depuis plus de 3500 ans, le Qi Qong associe mouvements, postures immobiles, exercices respiratoires, visualisation et méditation dynamique.

Excellent antidote à la sédentarisation.

Pratiquez et. votre corps vous le rendra au centuple.

BIENFAITS :

Ses bénéfices sont multiples : assouplissement corporel, réduction notable du stress, de la douleur, renouvellement de l'énergie vitale, amélioration de la santé ...

POUR :

Faire l'expérience du qi, l'énergie vitale
Développer sa flexibilité physique et mentale
Révéler sa lucidité
S'ouvrir au monde environnant
Dynamiser l'esprit d'équipe
S'affirmer dans une réalité plus libre, sans cesse renouvelée



- Forfait d'accompagnement
- Pour particuliers, professionnels et à des fins de programmes spécifiques en institution: entreprises, écoles, collèges et lycées, associations de santé, centres de rééducation (physiques, cardiaques et psychiques), maisons de repos, instituts de formation pour praticiens ...



OUVERT A TOUS

Pas de niveau nécessaire
Esprit de découverte bienvenu

" Puissance de la paix, force de l'esprit, harmonie du corps"



Gilles Le Picard

PRATIQUER LE QI QONG

L'école anime des cours hebdomadaires et des stages mensuels de Qi Qong ouvert. à tous, tout au long de l'année.

Praticiens en Qi Qong, arts traditionnels thaï et taoïste, phosphénisme, méditation taoïste Chan, Sungazing, massages thaï et arts martiaux internes (les 5 animaux du Wudang)


TOUTES LES INFORMATIONS SUR NOTRE SITE INTERNET :

Pour y accéder, flashez avec l'appareil photo de votre smartphone ou rendez-vous à l'adresse suivante

gilleslepicard.com
qiqonglannion.com



INFORMATIONS PRATIQUES



Adresse : Route du Radome « Pôle Phoenix »
22560 Pleumeur Boudou
Email : contact@gilleslepicard.com
Tél : 0616432642

Membre du réseau SHIZEN ACADEMIE