

Ouvert à tous !

Sheng Zhen Qi Gong à Ladornac salle des fêtes

Le lundi de 10h00 à 11h30
Le mercredi de 18h00 à 19h30

Le Sheng Zhen Qi Gong est une pratique douce qui combine des **mouvements fluides**, des techniques de **respiration** et de **méditations** qui aident à relâcher les tensions, à assouplir les articulations. Progressivement, **le corps devient souple, fort et harmonieux**.

Une pratique régulière a pour effet de ralentir l'activité mentale, d'apaiser les émotions, de **calmer le stress et la nervosité**.



0603480061
antoine.bertrandy@gmail.com

150 euros par an
+ 10 euros d'adhésion à l'association
Une séance d'essai gratuite

Ne pas jeter sur la voie publique !