

ART DU SOUFFLE DE VIE

TARIFS ADHÉSION COMPRISE 25€

QI GONG

Le Qi Gong est un art millénaire chinois qui vise à harmoniser le corps et l'esprit, en faisant circuler l'énergie, le souffle vital. Accessible à tous, il combine des mouvements lents, des postures statiques, des auto-massages, des marches, accompagnés d'une respiration consciente.

Les bienfaits du Qi Gong sont nombreux tels que la détente, la souplesse, l'équilibre, le bien-être physique et mental, et un renforcement du système immunitaire.

Il ne nécessite aucune condition physique particulière. Il peut être pratiqué à tout âge.

Le Qi Gong apporte de la vie aux années, pas seulement des années à la vie !

1 cours par semaine pour 1 personne 175€. (150+25)

2 cours par semaine pour 1 personne 245€ (220+25)

1 cours par semaine pour 1 couple 270€ (220+50)



MEDITATION

Méditer c'est apprendre à observer l'esprit avec bienveillance et sans jugement, à vivre l'instant présent en conscience, apportant ainsi sérénité et paix intérieure. Apprendre à méditer est le plus beau cadeau que vous puissiez vous offrir !

1 cours par semaine pour 1 personne 130€ (105+25)

1 cours par semaine pour 1 couple 200€ (150+50)



QI GONG & MEDITATION



1 personne 245€ (220+25)

1 couple 395€ (345+50)

2 cours de QI GONG + 1 cours de méditation par semaine pour 1 personne 305€ (280+25)