

ABBAYE DE LANVAUX

LIEU DÉDIÉ AUX ARTS
ET AU BIEN-ÊTRE

Ressentir le Chi

QI GONG

5 ÉLÉMENTS
24 ÉNERGIES

Ateliers/cours adultes

Le Qi Gong est une pratique corporelle douce et harmonieuse en corrélation directe avec les circuits des méridiens élaborés par la Médecine Chinoise. Une méditation guidée accompagne le cours du Qi Gong des 5 Éléments.

TAI CHI CHUAN

Ateliers/cours adultes

Le Tai Chi Chuan, art martial interne chinois s'exécute par de lents et fluides mouvements favorisant la circulation de l'énergie dans le corps et ainsi la longévité. La longueur de l'enchaînement varie suivant les styles.

QI GONG ENFANTS

Ateliers/cours -12 ans

Votre enfant est un être sensible, expressif, imaginatif, passionné, souvent emporté, voire pris, par l'agitation de la vie ! Voici un atelier détente ludique pour appréhender, apprivoiser et gérer les fluctuations émotionnelles !

Ces disciplines ancestrales chinoises contribuent au lâcher-prise des tensions internes du corps, et visent à l'équilibre corps/esprit.



Le premier cours est un temps de découverte.

Le domaine de l'Abbaye de Lanvaux proposant cette année ces pratiques, contactez-nous pour obtenir davantage d'informations (horaires, tarifs etc..)



Catherine Duteriez
professeur de Taiji et Qi Gong
depuis 2006. Tel: 0625355503

Association Les Heures de Lanvaux
www.abbayedelanvaux.fr

