

QI GONG

18 juin

8h30-15h30

*à 15 min de
Millau
à
La Blaquièrre*

*Inscription sur
réservation
(Limité à 10 pers)*

***Tarif :**
70 €*

*Repas partagé sur
place*

Contact:

Séverine
07 60 88 77 38
otao.site



Intervenante : Séverine Malaval
certifiée en Qigong
habilitée par Lama Shérab Namdreul, ermitage Yogi Ling
malavalseverine@gmail.com



Une journée pour pratiquer :

- du réveil musculaire et articulaire tout en douceur pour ouvrir le corps,
- Une introduction à la forme de Qi gong du Nei Yang Gong, pour aller vers la fluidité du mouvement,
- de la pratique de l'attention pour placer et apaiser l'esprit,
- des moments d'échanges pour enrichir la pratique individuelle

Ouvert à toute personne souhaitant continuer de cheminer.
Les débutants sont les bienvenus !

