

氣  
分  
照  
我  
家

## INITIATION QI GONG

Le Qi Gong est un ensemble de mouvements lents associés à la respiration consciente, aux automassages de points d'acupuncture, à la relaxation et à la visualisation, qui harmonisent le corps et l'esprit.

La circulation du Qi (souffle, énergie, vitalité) selon les méridiens est favorisée, le corps se dénoue et se libère des blocages.

Je me sens mieux avec moi-même et mon environnement.

En Chine, c'est un art de vivre et on se soigne avec. En Allemagne, il est remboursé par la Sécurité Sociale.

**Venez essayer !**

**Groupe : 12€/personne  
Individu ou à 2 : 40€/h**

Association Le Reflet de la Lune  
[carodordogne.wix.com/lerefletdelalune](http://carodordogne.wix.com/lerefletdelalune)  
Caroline 06 69 46 31 63  
[caro.dordogne@gmail.com](mailto:caro.dordogne@gmail.com)

