

SAMEDI 9 SEPTEMBRE 2023

*portes ouvertes*

Qi gong

Méditation

Feldenkrais

ZHI NENG QI GONG:

Découvrir le corps de Qi et apprendre à l'harmoniser

***Démonstration d'un cours de 9h à 10h***

INITIATION À LA MÉDITATION:

Que veut dire méditer et pourquoi est-ce si important?

***Présentation du nouveau cours de 10h à 10h45***

Méthode FELDENKRAIS:

Avant tout il est nécessaire de prendre conscience de son corps à travers le mouvement afin de mieux fonctionner.

***Explorations de petites leçons de 11h à 12h***

Plus d'infos: Valérie et Philippe

06 73 66 46 88 [sosdos-chamonix.fr](http://sosdos-chamonix.fr)

***REPRISE DES COURS DÈS LE LUNDI 11 SEPTEMBRE***