

Juillet août Dieulefit

July and august Summer in Dieulefit

Qi

Qong

Taichi


Parc et jardin de la piscine

The park close to the swimming pool

06 12 10 64 19

Découverte initiation et pratique par Jérôme Guillerand




La méditation la relaxation la gymnastique douce comme parenthèse estivale. Ouvert à toutes et tous (ados / adultes/séniors). L'objectif est de découvrir ou progresser dans des techniques complémentaires toutes basées sur l'unité **corps-esprit**, source de vitalité, de force tranquille (Wu Wei) et de bien être. Le **Qiqong, et le Taichi Chuan** sont des gymnastiques traditionnelles chinoises et des pratiques de la respiration fondées sur la connaissance et la maîtrise de l'énergie vitale, qui associent mouvements lents, exercices respiratoires et concentration. Issus des arts martiaux et de la médecine Chinoise. Ces pratiques sont disponibles pour toutes et tous, un moyen de progresser et de découvrir un travail corporel doux, non violent source d'équilibre psycho-physiologique  (*adults/teenagers/seniors*).

The objective is to discover or progress in complementary techniques all based on the unit body-spirit, source of vitality, quiet force (Wu Wei) and of wellness.


Dates (open from) du 6 juillet au 23 juillet et 10 au 29 août

Horaires (timetables) du lundi au jeudi 8h 9h et 9h 10h

 *From Monday to Thursday every morning 8pm to 9pm and 9pm to 10pm*

Tarifs (rates) Forfait juillet août 75 € quelque soit le nombre de cours
Juillet 45 € août 45 € une semaine 30€ une heure 6€

Inscription assurance 5€

 Fixed price July+August 75€ July 45€ August 45 € One week 30 € One Hour 6€
Insurance 5€

Inscription information (France +33)

0612106419

www.nakaima.com