

# Qi Gong en plein air - Marches de santé Méditation & mudras au bois de Vincennes

Automne, hiver, printemps, été 2021/ 2022

**En petit groupe**

**Au jardin tropical à Nogent sur Marne. Vendredi de 14h à 15h30**

Demandez les dates par mail. **Uniquement sur inscription.**

Rendez-vous : 45 Avenue de la Belle Gabrielle, à l'entrée du jardin.

**RER : Nogent sur Marne.**

Découverte de marches de santé variées. Renforcement des défenses immunitaires.

Harmoniser le corps et l'esprit, l'équilibre, la coordination et la concentration.

Respiration & Mudras.

Qi Gong des yeux. Travail postural.

**Tarif** - A la séance 1h / 30 : 30€

**Inscription. Par mail ou par tel ou SMS, 06 81 54 37 54.**

**Date limite d'inscription** : une semaine avant chaque séance.

S'il n'y a pas assez d'inscrits, (minimum 3, 4 personnes), la séance sera annulée.

**Tenue conseillée** : tenniss, un sac à dos pour libérer les mains et faciliter les mouvements et marches avec mudras.

Si il pleut, la séance peut avoir lieu par Zoom à la demande.