

Qi Gong



Animateur



Michel Duong Van Dang

Mardi matin

9h45-10h30

ou

10h45-11h30

Contact : retraites.mgen.toulouse@wanadoo.fr

Description

Pendant environ trente minutes, nous effectuons des exercices de santé inspirés de la gymnastique chinoise.

Ils se composent d'une douzaine de mouvements faciles à apprendre et qui conviennent à tous, jusqu'aux plus âgés d'entre nous.

Ils apportent souplesse, décontraction ainsi qu'un réel équilibre du corps et de l'esprit.

Les séances ont pour but de nous entraîner à les pratiquer de mieux en mieux, de plus en plus souvent jusqu'à éprouver le besoin de les faire chez soi tous les jours.