**Venez vous initier au Qi Gong à St Pierre !**

Cette gymnastique d’origine chinoise associe mouvements lents et respiration, elle permet de travailler autant sur le corps que sur l’esprit (la pensée). La pratique régulière d’exercices statiques et dynamiques permet de fortifier le corps dans sa globalité, de développer sa vitalité. La lenteur et la fluidité des gestes permettent de dénouer les raideurs, d’améliorer notre coordination et notre équilibre. Les gestes s’harmonisant avec la respiration et s’effectuant en « conscience », le Qi Gong développe la concentration et apporte détente et apaisement.

Les exercices se pratiquent le plus souvent debout mais ils sont facilement adaptables en position assise ce qui les rendent accessibles à tous !

Alors, venez découvrir cet art complet qui nous aide à conserver notre capital santé, qui nous relie à la nature et nous procure du bien-être.