

Programme des cours pour la rentrée 2009 2010

Laucher Céline

A.R.E.S. (Association des Résidents de l'Esplanade)

10 rue Ankara

67000 STRASBOURG

Téléphone: **03 88 61 63 82**

<http://ares-le-site.com>

celine.laucher@free.fr

Cours de Qi Gong

mardi de 20h00 à 21h30

Programme

Les 31 séances ont lieu entre le 14 septembre 09 et le 26 juin 10 selon le "calendrier annuel des activités".

« Tout ce qui n'est pas donné est perdu ».

Le Qi Gong est composé d'un ensemble d'exercices qui conjuguent mouvements lents, détente, rencontre avec notre souffle et notre centre, retour au silence intérieur. Ils ont pour but de développer l'énergie et de favoriser sa circulation dans le corps pour parvenir à l'harmonie intérieure : mentale - émotionnelle - physique et spirituelle.

Tout au long des séances vous sont proposés : une série d'automassages, des exercices d'assouplissement et de détente, le cri du tigre, la perception de notre centre, la respiration, la pratique de postures statiques et le Qi Gong du Souffle du Vent.

La pratique régulière du Qi Gong vous aidera à libérer les tensions cumulées et à harmoniser votre respiration avec le mouvement.