

Cours de
QI GONG
et **TAI CHI**
à Cully

078 714 06 97
www.toucherlessence.ch



Venant de la Chine ancienne, le Qi Gong et le Tai Chi sont des formes de méditation en mouvement. Ces arts permettent de se libérer des tensions, d'améliorer l'équilibre, l'enracinement, la posture, l'alignement, la coordination et aussi de développer sa conscience corporelle et de calmer le mental.

Lieu : Dojo de Cully, route de Lausanne 31b

Horaires :

Mardi :	9h00 - 10h00	Qi Gong
	10h00 - 11h00	Tai Chi
Vendredi :	17h30 - 18h45	Tai Chi
	19h00 - 20h00	Qi Gong

Plus d'infos : www.toucherlessence.ch