



Qi Gong à Leysin

Les jeudis 15 et 22 octobre 2020
de 9h30 à 12h30

Pendant les vacances, venez pratiquer cette gymnastique chinoise ancestrale au cours de nos ateliers de découverte !

Au Centre sportif de la patinoire / 1er étage

Route des Centres Sportifs 4, Leysin



Détails au verso



Mais qu'est-ce que le Qi Gong ?

Le Qi Gong fait partie de la culture chinoise depuis 2500 ans. Il associe les mouvements doux du corps, la respiration et la conscience de soi. Sa technique consiste en des mouvements simples associés à des respirations et à la concentration, procurant bien-être, maîtrise de soi et vitalité.

Adaptée à tous les âges de la vie, la pratique du Qi Gong aide à développer équilibre, coordination des mouvements et favorise un état de calme et de concentration.

L'enseignante

Pratiquant le Qi Gong depuis plus de 20 ans, Nathalie Chornowicz est diplômée de l'école Les Temps du Corps (Paris) et du Centre national de Qi Gong de Beidaihe (Chine). Elle est titulaire du 2e Duan de la Fédération Chinoise des Qi Gong de Santé obtenu en 2014 à Jiuhuashan (Chine).

Nos tarifs

CHF 65.- l'atelier de 3h

Renseignements et inscriptions :

078 926 63 56 - nathalie.mtc@bluewin.ch

Nathalie Chornowicz est également praticienne de médecine traditionnelle chinoise (acupuncture et massages TuiNa) à Château-d'Oex, Grand Rue 50.
Consultations sur RV aux mêmes coordonnées.

