

Stage résidentiel

Qi Gong et Marche

27 au 29 septembre 2019

*au hameau de **Nogaret**, un beau lieu de nature sur le plateau de l'Escandorgue, à 20 minutes de Lodève (Hérault).*



Lorsqu'elles sont vécues dans une juste alternance, la marche et la pratique du Qi Gong se complètent et se fécondent l'une l'autre, tout comme se complètent mouvement et immobilité, action et repos, attention vigilante et détente. Ces deux journées de pratique immergée dans la nature nous permettront de nous relier aux éléments et à l'espace et de nous ressourcer profondément.

Anima / Marie-Claude Piel : 07 89 05 10 71

Association Amis de Nogaret - www.amisdenogaret.fr