



ATELIER DECOUVERTE DU QI-GONG

Date Samedi 26 avril 2025
Horaire de 9h30 à 12h30
Lieu Académie de musique de Genève
Rue des Vollandes 69
1207 Genève
Intervenante Mme Aurélie Communal, thérapeute qi-gong certifiée ASCA

Venez découvrir le Qi Gong, une pratique en douceur pour harmoniser le corps et l'esprit :

Le Qi Gong est un art millénaire chinois qui appartient à la Médecine Traditionnelle Chinoise. Il permet notamment de détendre les muscles, les articulations, les tendons, d'assouplir la colonne vertébrale, de renforcer l'équilibre, de faire circuler l'énergie, de renforcer l'énergie vitale, d'harmoniser tous les organes, de diminuer les douleurs chroniques, d'améliorer le sommeil et d'apaiser l'esprit.

A cet atelier de découverte, vous pratiquerez des automassages dont le massage des pieds, des mouvements de Qi Gong debout et le Qi Gong des cervicales en position assise. Le Qi Gong est une pratique à l'écoute de son corps et les mouvements debout peuvent aussi être pratiqués assis : Aurélie s'adapte aux possibilités de chacun.

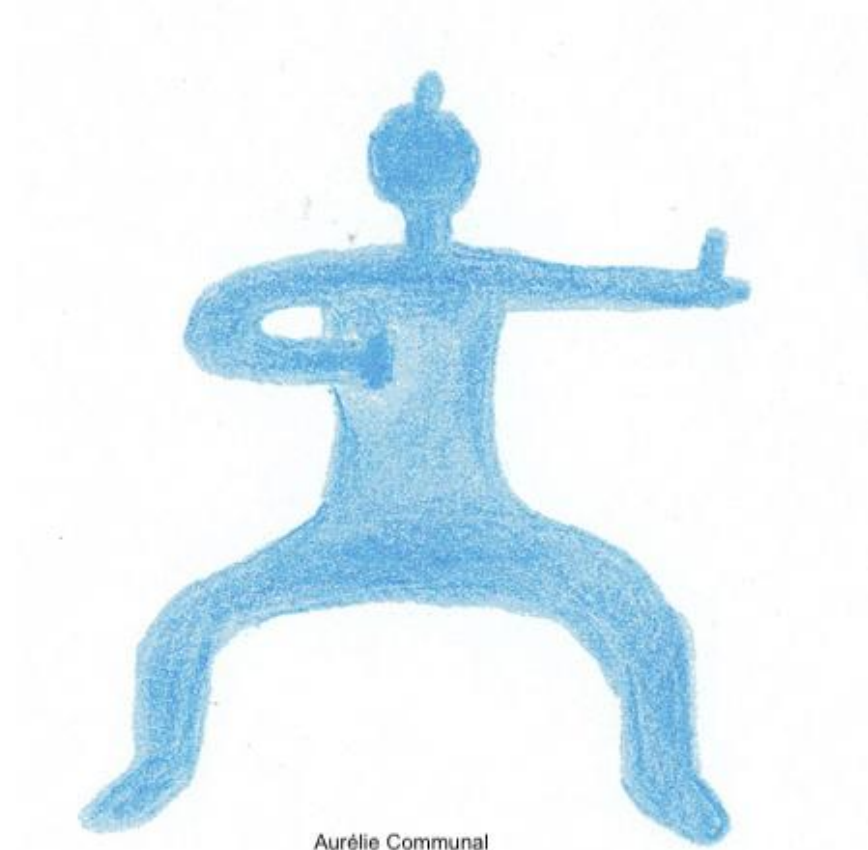
Prix membre : CH 15.-
Prix d'associations partenaires : CH 30.-
Prix public : CH 50.-



**Votre don en
bonnes mains.**



Rheumaliga Schweiz
Ligue suisse contre le rhumatisme
Lega svizzera contro il reumatismo



Aurélie Communal

Renseignements et inscriptions jusqu'au 20 avril

ASFM

Association Suisse des Fibromyalgiques

Valérie Notz

Rue du Village 13, 1424 Champagne/VD

Téléphone : +41 77 409 92 28 / du lundi au jeudi de 08h30 à 11h30

valerie.notz@suisse-fibromyalgie.ch - www.suisse-fibromyalgie.ch