

Le Qi Gong (« travail de l'énergie vitale », en chinois) est une gymnastique énergétique douce, reposant sur une vision holistique de l'Humain et du monde qui l'entoure. Cet art millénaire utilise des mouvements lents, circulaires et souples afin de développer notre vitalité physique, notre qi (ou énergie) et notre bien-être psychique. Une séance classique comprend également des postures et des temps de méditation. La pratique est à la fois accessible à tous, bénéfique et agréable ! Dans mes cours, l'accent est particulièrement mis sur le travail de la Conscience. En plus des cours hebdomadaires, je vous propose des séances de méditations et des stages en Nature qui intègrent des éléments d'écopsychologie.

[www.terrehommeciel.ch](http://www.terrehommeciel.ch)