



## QI GONG Mantak Chia



**Devenez acteur de votre bien être avec le Qi Gong !**

**Ouverture d'un deuxième cours de Qi Gong à Barbizon le jeudi de 18h30 à 20h00**

**Séance découverte possible :**

**Prochaine prévue le 5 octobre à 18h30 sur inscription préalable**

### **Le Qi Gong harmonise le corps et l'esprit et transforme le stress en vitalité**

---

C'est un art énergétique chinois, accessible à tous, par une pratique douce d'exercices physiques, de respiration et de méditation, nous renforçons la posture, améliorons le fonctionnement de l'organisme, développons l'attention, la confiance, pour ressentir un état de détente profond.

Maître Mantak Chia a fondé le «Universal Healing Tao System» (Tao de la Santé) qu'il enseigne depuis 1979 à travers le monde pour partager les nombreuses pratiques méditatives de la Chine ancestrale, qu'il a reçu lui-même d'éminents Maîtres chinois.

Tenue confortable et chaussures de sport propres (toile ou chaussons de gym)  
Inscriptions toute l'année - pas de cours pendant les vacances scolaires

Contactez Françoise NORMAND

06.13.32.05.86 - [normand.formation@gmail.com](mailto:normand.formation@gmail.com)

Institutrice associée en Qi Gong

de «Universal Healing Tao System» de Maître Mantak Chia

#### **Horaires :**

Jeudi de 18h30 à 20h00

Autre cours le mardi de 15h15 à 17h45

**Lieu de pratique :** Barbizon - Mille Clubs de Barbizon, rue du Puits du Cormier, près des tennis.