



BIENFAITS

NATUROPATHIE-YOGA-HYGIENE DE VIE

Catherine :

06.13.30.36.20

# QI GONG

**Le vendredi de 10h45 à 12h00**

Salle de La Récré, 5 rue Henri Dunant, Civray

Art de santé

Une Gymnastique Chinoise Traditionnelle où  
Corps, Souffle et Esprit s'harmonisent.

Le Qi Gong est un art millénaire qui permet à chacun d'entretenir sa santé physique et mentale.

A partir de mouvements précis, doux et harmonieux, accompagnés d'un travail respiratoire, la circulation du Qi – l'énergie vitale – est améliorée, préservant ainsi notre santé et notre vitalité.



Les douleurs physiologiques s'en trouvent améliorées par un relâchement des tensions musculaires et articulaires. La capacité pulmonaire est développée par les exercices de respiration et de mobilisation du souffle.

Calme intérieur et écoute du corps vont peu à peu développer l'attention de l'esprit. La fluidité de ce souffle de vie dans le corps procure une sensation immédiate de détente et de bien-être.



Un art ancestral à la portée de tous

## LE SOUFFLE DU DÀO

Méthodes Traditionnelles Chinoises de Santé

En Vienne  
Et Deux-Sèvres



Logo original : Sylvie Faity et Georges Thaller

Avec Sylvie FAITY

06.04.53.69.20 SMS / 05.49.59.11.41

[sylvielesouffledudao@gmail.com](mailto:sylvielesouffledudao@gmail.com)

[www.lesouffledudao.com](http://www.lesouffledudao.com)

