



# Qi Gong

à Chambéry le Vieux

le lundi de 17h15 à 18h15

*Le qi gong est une discipline millénaire chinoise dont le but est d'harmoniser la circulation de l'énergie dans le corps pour rester en bonne santé.*

*Les exercices sont simples, accessibles à tous et à tout âge.*

*Animé par Michel Messina...Diplômé d'état (DEJEPS)*

*Michel pratique les arts martiaux internes et externes depuis une trentaine d'années, avec une approche holistique de ces différentes disciplines (Qi Gong Taichi chuan Karaté Kobudo méditation Aikido).*

*Il utilise ces disciplines pour accompagner différents publics : personnes âgées, non-voyants, cancer du sein etc...*

*Il propose également durant des cours spécifiques des passerelles entre Qi Gong et voix (prise de parole en public, radio...), Qi Gong et glisse (ski, snowboard...) etc...*