

DÉCOUVERTE

Marche Xixihu — Qi Gong —

Offrez-vous
un moment
de calme,
de vitalité
et de bien-être

Une marche méditative, douce et accessible à tous

Respiration • Mouvement • Présence

Qu'est-ce que la marche Xixihu Qi Gong ?

La marche Xixihu est une pratique issue du Qi Gong, un art énergétique chinois ancestral.

Elle se caractérise par une marche lente, consciente et rythmée, synchronisée avec la respiration.

Chaque pas est posé avec attention, dans un mouvement fluide et continu, permettant de :



Apaise
le mental



Relâche
les tensions



Améliore
l'équilibre
et la coordination



Favorise la
circulation
de l'énergie

Accessible à tous, cette marche se pratique en douceur, sans effort physique intense. Elle invite à se **reconnecter** à soi, à son corps et à l'instant présent, souvent en lien avec la nature.

C'est une véritable méditation en mouvement,
idéale pour retrouver calme, vitalité et bien-être.



LUNDI
11 MAI



18h – 19h



DOMAINE DE LA GARDE
Chemin des Narcisses
Bourg-en-Bresse



PARTICIPATION



Ouvert à tous
Débutants
bienvenus

Animé par

Sandrine Rival



06 13 56 32 40



Pensez à venir avec
une tenue confortable
et une bouteille d'eau.



"Marchez en conscience, respirez, et laissez l'énergie de la nature vous ressourcer."

