



Praesentia

Nordic Qi Gong Walking Day

le dimanche 07 avril 2024

de 9h30 à 16h00 à Loverval

Quand la marche nordique, discipline sportive apparue au XXème siècle, rencontre le Qi Gong, pratique millénaire...

La **Marche Nordique**, c'est marcher aussi avec ses bras, sans se prendre la tête.

Le **Qi Gong** c'est se libérer le corps et l'esprit, sans en avoir l'air.



Les exercices de Qi Gong associent la respiration, la concentration, l'intention, l'imitation des animaux et le mouvement pour renforcer la santé, réduire le stress et équilibrer le mental émotionnel. Ceux que nous vous proposons ont été sélectionnés pour s'intégrer harmonieusement avec la pratique de la marche nordique.

En début de séance, des exercices spécifiques réveilleront notre énergie.

En cours de séance, une alternance d'exercices de Qi Gong et de marche nordique (10 à 12 Kms) nous permettront de profiter pleinement du moment.

En fin de séance, des étirements spécifiques et de retour au calme nous laisserons en forme pour toute la semaine - et plus encore !



P.A.F. : 10 euros pour la journée payables sur place.

Inscriptions obligatoires

Lieu de rendez-vous : Centre de délasserment à Loverval (kiosque)
16, avenue des Muguets - 6001 Marcinelle.

Informations : Renaud : renaud.derijdt@gmail.com
Marie-Pierre : mplobet@yahoo.fr

www.praesentia.be
<https://www.facebook.com/praesentia.asbl.7>