



Praesentia

Nordic Qi Gong Walking Day

le dimanche 07 avril 2024

de 9h30 à 16h00 à Loverval

Vous trouverez ci-dessous des informations sur le programme de notre journée du dimanche 07 avril.

Merci de prendre votre pique-nique, boissons et les bouchons de vos bâtons.

Au plaisir de vous y rencontrer !

Marie-Pierre et Renaud

Programme :

9h30 - 9h45	Accueil
9h45 - 10h00	Echauffement Qi Gong
10h00 - 12h00	Marche avec exercices de Qi Gong <ul style="list-style-type: none">• 2 séances de Qi Gong de 15 minutes en 2 endroits• Respiration en marchant (à plat sur terrain régulier) : 2 fois 15 minutes• Soit 1h30 de marche
12h00 - 13h00	Pique-nique
13h00 - 13h15	Echauffement Qi Gong
13h15 - 15h15	Marche avec exercices de Qi Gong <ul style="list-style-type: none">• 2 séances de Qi Gong de 15 minutes en 2 endroits• Respiration en marchant (à plat sur terrain régulier) : 2 fois 15 minutes• Soit 1h30 de marche
15h15 - 15h45	Etirements et retour au calme