

12^e Journée nationale du Qi Gong

an den Télévie-Zentren : 22. Abrëll 2023

Gratis Qi Gong Workshops :

Selbstmassagen an Qi Gong Übungen fir d'Gestioun vu senger Gesondheet

Ateliers gratuits de Qi Gong :

Auto-massages et exercices de Qi Gong pour la gestion de sa santé

1. **Rodange (Hall Sportif - Rue Jos Moscardo) :** 09h45 – 11h00 Sandra CHENUT (en français)
2. **Schuttrange (Munsbach - Hall des sports 1 - Campus an der Dällt - 185, rue Principale) :** 14h30 – 16h00 Sylviane WINKEL (en français)
3. **Differdange (Oberkorn - Centre de gymnastique Josy Stoffel – Av. du Parc des Sports) :** 11h30 – 13h00 Gabriela RAPP (en français et allemand)
4. **Helperknapp (Boevange-sur-Attert - Centre culturel « Lëtschert » - Rue „am Lëtschert“ :** 14h00 – 15h30 Pascal GARIN (en français)

INSCRIPTIONS ATELIERS GRATUITS

Par tél. : (00 352) 621 165 738 (secrétariat)

Par e-mail : qigong.federation@pt.lu

Auprès des professeurs : voir contacts sur

www.qigongfederation.lu

Ou bien sur place am Télévie-Zenter



22.04.2023

Les participants feront un don au profit du Télévie 2023

Inscription à communiquer par e-mail ou par téléphone :

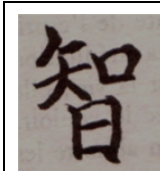
Je m'inscris à l' (aux) ateliers(s) gratuit(s) de Qi Gong du 22.04.2023 à : _____

Nom : _____ Prénom : _____

Téléphone : _____ E-mail : _____

Le Qi Gong ne nécessite pas d'efforts de flexibilité importants, il est facile à pratiquer et agréable également pour les gens âgés. De nombreuses recherches scientifiques prouvent son efficacité pour gérer le stress, les émotions et pour augmenter les défenses immunitaires du corps. Le Qi Gong (Chi Kung) fait partie de la Médecine Traditionnelle Chinoise évaluée selon les experts à environ 5000 ans d'âge. Son principe est de stimuler la quantité d'énergie vitale dans l'organisme et de faciliter sa circulation dans tous les organes par le réseau des méridiens d'anatomie comme utilisé dans l'acupuncture.

Vous pouvez visiter la vidéo sur le site www.qigongfederation.lu « La Journée nationale du Qi Gong » avec diaporama, film, interview et pratique du Qi Gong au studio de RTL



FEDERATION LUXEMBOURGEOISE DE QI GONG & D'ETUDES ASIATIQUES Asbl

Membre d'honneur Dr LIU DONG de la faculté de médecine de Pékin, chercheur scientifique

www.qigongfederation.lu