



11^e Journée nationale du **Qi Gong**

am Télévie-Zenter **Rodange : 25.06.2022**

Gratis Qi Gong Workshop :

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

Atelier gratuit de Qi Gong :

Automassages et exercices de Qi Gong pour la gestion de sa santé

Rodange Hall Sportif : 09h45 – 11h00 Qi Gong avec Sandra CHENUT (en français)

INSCRIPTIONS A L' ATELIER GRATUIT

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

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

Auprès du professeur : Sandra CHENUT

chenutsandra@gmail.com

Ou bien sur place am Télévie-Zenter



25.06.2022

Les participants feront un don au profit du Télévie 2022

Inscription à communiquer par e-mail ou par téléphone :

Je m'inscris à l'atelier gratuit de Qi Gong du 25.06.2022 de 09h45 – 11h00 à Rodange (rue Jos Moscardo)

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