

Conférence sur le Qi Gong du 05 mai 2024

Nous étions 17 inscrits pour nous retrouver à la démonstration du Qi Gong du vendredi 5 avril, au Mercure.



Nous avons accueilli Armelle, la prestataire, qui nous a expliqué les bases de cette discipline plurimillénaire née il y a 2500 ans.



Elle permet de maîtriser le souffle et d'utiliser consciemment l'énergie du corps.

Après tous ces conseils, nous avons effectué plusieurs exercices et figures avec beaucoup de sérieux et de concentration. Toutes et tous étaient enchantés.



Puis après l'effort, le réconfort autour d'un buffet de mets et de boissons diverses.

L'après-midi s'est bien terminée.

Merci à vous pour votre participation.

Monique FISTER