

Dans le cadre d'Octobre Rose



Drôme

JEUDI 20 OCTOBRE et MARDI 25 OCTOBRE

9h30/17h30

Stand de la Ligue contre le cancer

14h/17h

Ateliers sophrologie et relaxation

Avec Alain CHAUVIN

Sophrologue attaché à la Ligue

La marche du xi xi hu

Le Qi gong de la marche

Cette marche consiste à aligner la respiration sur 5 différents rythmes.

XI veut dire inspirer; l'inspiration se fait par le nez.

HU veut dire expirer; l'expiration se fait par la bouche.

Tous les dimanches d'Octobre de 10h à 12h

Au Parc Marcel Paul à Valensolles

En cas de pluie: gymnase CC Fontlozier

Activité encadré par Philippe DAUCHELLE et

Jean Michel HUERTAS

Taiji&Qi Gong Grangeois



TQGG



Germaine BERKABELU

95 avenue de la Libération 26000 VALENCE 09 64 04 85 67