

Qi Gong

**Venez vous initier à la pratique du Qi Gong à Chessy !
Art ancestral chinois de Santé, longévité et bien-être**

L'école de médecine chinoise Yang Shen Ô propose le **jeudi matin à 08h30**
un cours de Qi Gong à la **salle des fêtes de Chessy**
A partir du jeudi 18 septembre 2025 (1ère séance d'essai gratuite)



Pourquoi faire du Qi Gong ?

**Harmoniser, tonifier et activer San Bao (les 3 trésors) :
le corps (Jing), l'énergie (Qi), l'esprit (Shen)**

**Assouplir et renforcer les muscles, les tendons, les ligaments,
les articulations, les os, les organes et les viscères ;**

Calmer, libérer et clarifier l'esprit ;

Renforcer le système immunitaire

Les Anciens disaient : « *Ceux qui savent bien faire circuler le Qi renforcent et nourrissent le corps à l'intérieur et repoussent les maladies à l'extérieur* »

Tarif au trimestre : 120 €

Tarif annuel (3 trimestres, hors vacances scolaires) : 300 €



Olivier BEHR, diplômé de médecine chinoise, Directeur de l'école Yang Shen Ô ; Maître-enseignant en techniques énergétiques de santé et en Qi Gong ; Contact : 06 33 33 61 74 ou olivierbehr64@gmail.com