

Découverte

Colonne vertébrale – Qi gong

Le Qi Gong de la colonne vertébrale est issu de techniques ancestrales chinoises et est utilisé dans les hôpitaux à Pékin.

Il est constitué de 27 mouvements (un mouvement par vertèbre) associés à la respiration et il vous est proposé en trois sessions afin de faciliter son intégration.

Il soulage de nombreuses tensions, aide à rétablir une bonne circulation de l'énergie améliorant ainsi la mobilité de la colonne et générant une agréable sensation de bien-être.

VEVEY Stage de 3 samedis

Nouveau

	18 février 12	Les cervicales		
samedi	24 mars 12	Les dorsales	9h30 à 12h00	fr. 150.-
	28 avril 12	Les lombaires		

Tél. 0844 555 500 - www.espace-prevention.ch

Site de Vevey ch. Verger 1 – 1800 Vevey – epvevey@avasad.ch

Site d'Aigle av. Glariers 20 – CP 140 – 1860 Aigle – epaigle@avasad.ch