

BON CADEAU

Offert à :

De la part de :



L'ART DU CHI
Méthode Stévanovitch



**Pour un cours d'essai + 4 cours dans un des lieux des cours de
Tai Ji Quan et Qi Gong**

Valable pendant 6 mois

Contact : Dany Saboulard au 06 83 24 27 47
Lamit'Chi Association - 6, route des Platanes -31540 Maurens
Site : www.lamitchitaijiquan04.com



Mettons du Chi dans notre vie en découvrant *l'Art du Chi - méthode Stévanovitch*, qui est principalement axé sur la perception et le renforcement de l'énergie vitale, le Chi. *L'Art du Chi* entretient l'équilibre, la coordination. Il apporte la joie de vivre, la sérénité et la confiance.

Discipline corporelle énergétique, issue des arts martiaux (Taï Ji Quan et Qi Gong), sa pratique régulière est une méthode efficace pour rester en bonne santé en, par exemple

- assouplissant les articulations,
- développant une respiration profonde,
- procurant une détente musculaire et nerveuse tout en stimulant les fonctions vitales.
- développant la force et la souplesse, la concentration et le calme intérieur.

Elle permet au fil du temps et du travail de développer certaines facultés corporelles inaccessibles autrement et d'accéder à une compréhension différente de la vie.

En développant la **conscience** de votre **énergie vitale** sereinement, vous pouvez retrouver plus d'harmonie et une meilleure conscience de vos ressources physiques et psychiques.

Belle découverte !