

## Le Qi Gong c'est quoi ?

C'est une pratique corporelle et énergétique chinoise ancestrale. Elle permet d'améliorer le bien-être et apporte de nombreux bienfaits, tant sur le plan physique/énergétique qu'au niveau mental /émotionnel.

L'objectif principal est de fluidifier la circulation du Qi (l'énergie vitale), ce qui a pour effet d'améliorer la circulation sanguine, de renforcer et d'harmoniser les différents systèmes : immunitaire, endocrinien, nerveux, respiratoire et digestif. Renforcement des os, confort articulaire, assouplissement et renforcement des tendons, oxygénation des cellules, détente musculaire et tonicité accrue, organes sains, gestion du stress et pensées claires sont autant d'effets bénéfiques de cette pratique.

Nicolas Grabli est issu du monde des arts martiaux chinois. Il s'est formé principalement en Chine (Shaolin) et à Hong-Kong pendant 3 ans, et a enseigné le Kung-Fu pendant 12 ans.

Complètement tourné vers l'art interne du Qi Gong, Nicolas a suivi les deux cycles de formation de l'École du Qi (Joannas) et il transmet depuis 3 ans sa passion avec cœur et savoir-faire au sein de l'association QI GONG EN ARDÈCHE.

Cette saison, Nicolas Grabli donne trois cours hebdomadaires (hors vacances scolaires) :

**Lundi** : 17h-18h15 à **Aubenas**, au *Centre Le Palabre* à partir du 15 septembre 2020

**Mardi** : 17h30-19h à **Aubenas**, à *l'Espace des Ressources* à partir du 16 septembre 2020

**Mercredi** : 18h-19h30 à **Ailhon**, à *la salle des fêtes Espace Roger Naud* – A partir du 23 septembre 2020

Tarifs : 110 €/trimestre - 280 €/année

Contact : **Nicolas Grabli** 06 61 66 16 67

nicolas.qgea@protonmail.com

**COURS D'ESSAI GRATUIT**