



Praesentia

2^{ème} Nordic Qi Gong Walking Day

le dimanche 24 septembre 2023

de 9h30 à 16h00 à LOVERVAL

RDV : CENTRE DE DELASSEMENT DE LOVERVAL 16 Avenue des Muguets 6001 MARCINELLE.

Quand la marche nordique, discipline sportive apparue au XX^{ème} siècle, rencontre le Qi Gong, pratique millénaire...

La **Marche Nordique**, c'est marcher aussi avec ses bras, sans se prendre la tête.

Le **Qi Gong** c'est se libérer le corps et l'esprit, sans en avoir l'air.



Les exercices de Qi Gong associent la respiration, la concentration, l'intention, l'imitation des animaux et le mouvement pour renforcer la santé, réduire le stress et équilibrer le mental émotionnel. Ceux que nous vous proposons ont été sélectionnés pour s'intégrer harmonieusement avec la pratique de la marche nordique.

En début de séance, des exercices spécifiques réveilleront notre énergie.

En cours de séance, une alternance d'exercices de Qi Gong et de marche nordique (10 à 12 Kms) nous permettront de profiter pleinement du moment.

En fin de séance, des étirements spécifiques et de retour au calme nous laisseront en forme pour toute la semaine.



Inscription : via le formulaire ci joint: avant le 15 septembre

Petites infos : Paf 10€ pour la journée (à payer sur place) : on vous accueille avec un café mais vous prévoyez le pic nic et les boissons de la journée.

Toutes informations auprès de

Renaud: renaud.derijdt@gmail.com Accompagnateur Ecole de Marche Nordique LLN

Marie-Pierre:~ mplobet@yahoo.fr Monitrice OTOP Ecole de Marche Nordique LLN

www.praesentia.be
<https://www.facebook.com/praesentia.asbl.7>

