

# Qi Gong et randonnée



**A**pprenez à maîtriser votre énergie grâce au Qi Gong! Ressourcez-vous avec Pascal Thomas au travers d'une randonnée en pleine nature. Vous marcherez sur les sentiers et traverserez les forêts. Le Qi Gong vous apportera harmonie et bien-être. Cette discipline énergétique utilise le « mouvement », la « respiration » et la « concentration ». Cette pratique de santé ancestrale chinoise vieille de 4000 ans est avant tout un art de vivre avec l'énergie, la nôtre et celle qui nous entoure. Le Qi Gong, c'est plus de souplesse, de détente, de vitalité, un meilleur équilibre mental...Retrouvez l'harmonie avec vous-même, les autres et la nature!



Le PASS ETHIKD'O donne droit pour 1 personne à :

- un stage de Qi Gong et une randonnée de 10h à 17h

Le stage et la randonnée seront assurés par un professeur de Qi Gong.



**EDEN TAO**

Pascal Thomas  
06.12.92.12.92

Informations pratiques :  
[contact@edentao.fr](mailto:contact@edentao.fr)