



# **Initiation au Qi Gong**

*Le Qi Gong est une combinaison de mouvements, de respiration et de concentration qui stimule et détend en même temps. Il conduit à plus de calme et de sérénité.*

*Aucune connaissance préalable particulière n'est requise.*

*Je me ferai un plaisir de vous accueillir pour ce moment de détente.*

Lieu : Centre Yoga Samgati, Crêtets 87,  
2300 La Chaux-de-Fonds

Date : A définir

Frais : A définir. À payer cash avant le cours

Enseignante : Sylvie Gosteli, professeure de Qi Gong,  
reflexologue et thérapeute craniosacrale

À apporter : Vêtements confortables et chaussons.  
Quelques choses à boire et à grignoter à  
votre convenance.

Inscription : Jusqu'au... à définir  
[sylvie.gosteli@bluewin.ch](mailto:sylvie.gosteli@bluewin.ch) ou  
079 589 7113