



Ateliers écologie corporelle Qi Gong & Baguazhang

2 samedis par mois, un voyage vers l'harmonie et la vitalité. ↓
Faites défiler pour découvrir. Existe en cours hebdomadaires.

Réponse ancestrale à un monde "moderne"



Éveillez votre énergie, harmonisez corps et esprit

Des pratiques millénaires pour cultiver vitalité, équilibre
et sérénité au cœur de votre semaine. Accessible à tous



☆ VOTRE INSTRUCTEUR



depuis 1993

Professeur de Qi Gong du Wudang, 30 ans d'expérience



Approche globale

Médecines ancestrales & innovations pédagogiques. Cours hebdomadaires ou ateleirs



Tous Niveaux

Accompagnement personnalisé, débutants bienvenus

☯ ATELIER #1

Qi Gong du Samedi

Cultivez votre énergie



Au programme

Exercices doux, respiration consciente et méditation guidée, les animaux et les marches en spirale



Bienfaits

Réduction du stress, souplesse accrue, immunité renforcée et structure d'ancrage sans égale



 ATELIER #2 DU DRAGON AU BAGUAZHANG

Du dragon au Baguazhang



Mouvement circulaire

Art martial interne basé sur la transformation continue



Puissance interne

Formes, structure corporelle & développement du Qi



Équilibre total

Coordination, force et conscience corporelle accrue



Un espace de travail dédié à la structuration du corps énergétique pour intégrer l'aisance au quotidien



Ateliers en groupe

Partagez, progressez et vous inspirez mutuellement



Ambiance bienveillante...et studieuse. Toute la richesse de l'enseignement Asiatique

Pédagogie adapté à chaque participant



"Harmonie et Vitalité 2 Samedis par mois" & chaque semaine en cours hebdomadaire

Rejoignez la pratique pour transformer vos samedis en moments de ressourcement profond.

Tout ce qu'il faut savoir

1



Quand ?

2 **samedis** par mois –13-17 h

8 cours par semaine.

2



Où ?

Lieu des ateliers. Pôle Phoenix et salle des sports de Trevou

Les cours se déroule a Lannion, pôle Phoenix, Paimpol, st Quay Perros, Trevou

Adaptable en entreprise et pour des programmes spécifiques d'associations locale et régionales

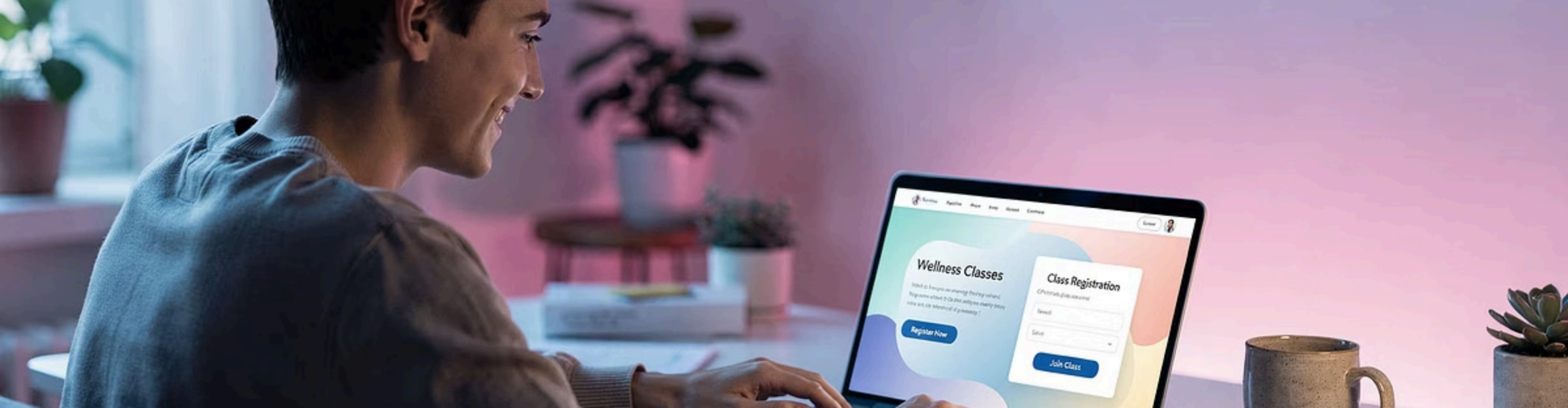
3



Durée

Séances de 4 heures- 2 fois par mois

1 heure pas semaine, 1 atelier inclus dans le trimestre.



Prêt à transformer vos **samedis** ?

Site web

www.qigonglannion.com & www.gilleslepicard.com & [Blog](#)

Contact

Par téléphone ou email via le site 0616432642 contact@gilleslepicard.com

Billetterie

[Réserver votre place en ligne](#)

Inscription et renseignements directement auprès de Gilles Lepicard.



Un samedi pour bouger et respirer un peu 🌿

Des séances de Qi Gong et de Baguazhang, ouvertes à celles et ceux qui veulent pratiquer sérieusement, sans se prendre la tête.

📄 💬 Si cette publication peut intéresser quelqu'un autour de vous, n'hésitez pas à la lui envoyer.