

# Stage de qi gong à **Isola** pour encore plus de bien-être

6106/18



Invité par l'association « Rire au Soleil » de Nice, Xi Xiaofeng, l'un des plus grands professeurs de qi gong de Chine a initié 80 personnes à cette pratique de santé chinoise. Lors de ces sept jours à Isola, les participants ont pu expérimenter ce qi gong moderne appelé Zhineng qui est la quintessence des meilleures techniques physiques de la discipline ancestrale et de méditation. Le but

de cet enseignement est de renforcer la santé physique et l'équilibre intérieur.

Les prochains stages programmés à Isola :

- Du 1<sup>er</sup> au 4 novembre 2018: yoga tibétain (Lujong).
- Du 8 au 12 mai 2019: zhineng qi gong.
- Du 3 au 30 juin 2019: retraite zhineng qi gong.

(Texte et photo M.B.)