



Le Réseau d'échanges réciproques des savoirs
(RERS) propose

Samedi 29 mars, 5, 12 et 26 avril 2025
A la MLAC, 1 chemin de la ferme blanche, à Clamecy
de 11h à 12h30

Qi Gong et danse contemporaine

**Comment le Qi Gong et la danse contemporaine peuvent agir
dans notre vie quotidienne ?**

Franck, étiope, comédien, praticien de Qi Dance, propose de nous initier au **Qi Gong, aux danses du souffle et au Qi Dance**. Le Qi Gong : la danse du souffle, c'est le mouvement d'une pensée du souffle (qi) et d'une pratique pour le maîtriser (gong), une histoire asiatique locale devenue globale. Le Qi Dance est une convergence entre pratiques asiatiques, notamment chinoises (méditation, Qi Gong, Tai Ji Quan et arts martiaux) et danse contemporaine.



Évènement gratuit.

Cet atelier s'adresse aux personnes qui peuvent rester debout un moment et qui sont prêtes à expérimenter de rester en équilibre (nous verrons comment y ressentir du confort et du plaisir).

Inscription : reseau-clamecy@cooperativedessavoirs.org

Suivez notre page Facebook :



<https://www.facebook.com/coopsavoirsclamecy/>

Équipe locale de Clamecy rattachée à l'association Coopérative des Savoirs,
Université populaire et buissonnière du Nivernais Morvan, www.cooperativedessavoirs.org