

Détente et bien-être avec *Les Colibris d'Hallennes*

Créée en janvier dernier par Nathalie Leviel, l'association *Les Colibris d'Hallennes* propose le Qi Gong de la marche (Xi Xi Hu). « *C'est une technique énergétique chinoise qui vise à stimuler les défenses immunitaires. J'en faisais à Harnes et j'ai eu envie de la proposer dans ma ville car c'est une pratique très bénéfique.* » Nathalie a donc fait une formation pour pouvoir encadrer un groupe. Elle dirige aujourd'hui des séances auxquelles une vingtaine de personnes participe. « *Tout le monde peut pratiquer le Qi Gong, qui est conseillé en particulier pour les personnes atteintes de cancer. Durant 1h30, nous enchaînons 5 marches ayant des rythmes différents pour stimuler les 5 organes vitaux. Elles font appel à une respiration, un mouvement des bras et des mains spécifiques. Cela apaise et permet de méditer, de se vider la tête pour être en résonance avec son corps.* »

Rendez-vous chaque lundi de 18h30 à 20h à l'espace Marie Curie. Séance d'essai toujours possible.
Adhésion : 20 €/an. Tél : 06 69 09 82 30 et mél : xixihu.hallennes@gmail.com

