

Objectif SANTE avec

l'association Wu Xi Quan



Les marches « Xi Xi Hu » sont des marches chinoises de santé qui allient une technique respiratoire avec un mouvement. « Xi » signifie « inspirer » ; « Hu » signifie « expirer ». Il existe cinq marches qui sont liées aux cinq énergies principales dans le corps (*en lien avec la médecine chinoise*). Pour qu'il y ait efficacité de la pratique, elles doivent être faites chacune quinze minutes, soit une heure quinze de pratique en continu et 15 mn de préparation.

Plus il y aura du monde à pratiquer, plus les bienfaits se feront sentir.

Vidéo pour avoir un aperçu des marches: <https://www.facebook.com/unpaspourlasante>

Dates prévisionnelles (à vérifier sur www.wuxiquan.fr
ou <https://www.facebook.com/Wu-Xi-Quan>)

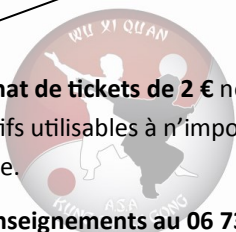
5 Marches de Santé «marches Xi Xi Hu » -

**activité en extérieur
obligatoirement
(prévoir les vêtements adéquats en fonction du temps)**

Encadrée par Mme PITAUD-NAULLEAU,
cadre technique sportif, diplômée d'ETAT

Achat de tickets de 2 € non nominatifs utilisables à n'importe quelle date.

Renseignements au 06 73 33 85 56



2019	ANGERS	LA MEMBROLLE
Janvier	Me/9	D/13
	Me/23	D/27
Février	Me/6	D/10
	Me/20	D/24
Mars	Me/6	D/10
	Me/20	D/24
Avril	Me/3	D/7
	Me/10	D/14
	Me/24	D/28
Mai	Me/8	D/12
	Me/22	D/26
Juin	Me/5	D/9
	Me/19	D/23
Juillet	Me/3	D/7