


# Actu À l'écoute des sensations

A silhouette of a person sitting in a meditative pose (lotus or similar) against a bright, glowing sunset or sunrise background. The person's hands are resting on their knees in a mudra. The overall mood is peaceful and contemplative.

Cet hiver, 5 ateliers de Qi Gong se sont déroulés à la salle des associations le dimanche matin. Malheureusement, peu de Balmolans ont répondu présents. Cette remise en forme en douceur par des mouvements simples, doux, fluides dans le plus grand respect de soi et l'écoute des sensations nous apprend à maîtriser notre souffle. Elle aide à se poser, se détendre, se centrer et nous invite à ralentir ! Un des grands enjeux à venir sera notre relation au temps, à la sensibilité, à la fragilité de la vie... Mille mercis à la commune pour le prêt de la salle et à Sylvie Prave de l'association gym féminine.

Martine Jouve