



QI GONG

La Randonnée

Date	Samedi 27 Avril 2019
Lieux	Ile aux pies – Bains sur oust
Heure	9h00 – 17h00
Thème	Symbiose avec la nature Energie du Printemps



Technique corporelle énergétique douce

Pour prendre soin de sa santé
Physique et Psychique

**Entrer en communication avec la nature,
s'enraciner, ouvrir
son cœur et son esprit**

**S'offrir l'opportunité d'écouter et
sentir son corps,
d'accueillir pleinement
le moment présent.**

Des moments pour
**Retrouver un équilibre,
se ressourcer, renourrir son énergie**

*Marche, Qi Gong
et Pause Méditation*



Un co-voiturage sera organisé - Prévoir votre pique nique
Tenue souple – Chaussures de randonnées



www.artsqigong.com

Sur inscription : par mail ou tél. :

contact@artsqigong.com

06.11.76.42.48.