



# QI GONG

Technique corporelle énergétique douce

Pour prendre soin de sa santé  
Physique et Psychique

## L'Atelier

Date	Lundi 03 Avril 2017
Lieux	GUICHEN
Heure	9h00 – 12h00
Thème	Qi Gong – Mouvements inspirants le calme et l'apaisement

### Spécificité des ATELIERS :

La pratique en **petit groupe** permet un **travail en profondeur des mouvements**.

### Déroulement des ATELIERS :

Mouvements selon le thème - Automassage -  
Relaxation/Méditation



**Savoir prendre le temps, savoir apprécier des instants simples.**

Cet atelier est destiné à vous proposer des mouvements très simples afin que vous puissiez les refaire chez vous facilement. Ils permettront de se relaxer facilement. En position, debout, assise ou couchée

**Lieux :** Salle Joséphine Baker – GUICHEN  
Arrivée possible à 8h45  
Tenue souple - Apporter tapis et plaid  
Thé offert à la pause



[www.artsqigong.com](http://www.artsqigong.com)

**Sur inscription :** par mail ou tél. :  
[contact@artsqigong.com](mailto:contact@artsqigong.com) - 06.11.76.42.48.