



QI GONG

Technique corporelle énergétique douce

Pour prendre soin de sa santé
Physique et Psychique

L'Atelier

Date	Samedi 29 AVRIL 2017
Lieux	Bréal Sous Montfort
Heure	9h00 – 12h00
Thème	Atelier Massages et Auto massages

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



**Pratiquer des Techniques de massages
seul ou à deux
Têtes, bras, Dos, Jambes**

À reproduire à la maison, au travail ...

*Ces techniques sont pratiquées habillé
Bras/Jambes peuvent être nus (massage à l'huile)*

Accueil à 8h45

Tenue souple - Apporter coussin, tapis et plaid
Thé offert à la pause



www.artsqigong.com

Sur inscription : Fiche sur le site ou
transmise par mail
contact@artsqigong.com - 06.11.76.42.48.