



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

Sur inscription : par mail ou tél. :
contact@artsqigong.com - 06.11.76.42.48.