



QI GONG

Technique corporelle énergétique douce

Pour prendre soin de sa santé
Physique et Psychique

L'Atelier

Date	Samedi 20 Janvier 2018
Lieux	GEVEZE
Heure	9h00 – 12h00 <i>(si complet, 2eme atelier :13h-16h)</i>
Thème	Améliorer son sommeil



**Durant cette demi-journée,
nous apprendrons des
techniques de
Qi Gong,
relaxation et
respiration
Favorisants le sommeil.**

**Par des automassages,
nous activerons quelques
points favorisants le
sommeil.**

Ouvert à TOUS

Déroulement des ATELIERS :

Mouvements selon le thème - Automassage -
Relaxation/Méditation

Accueil à partir de 8h45

Tenue souple - Thé offert à la pause



www.artsqigong.com

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