



QI GONG

L'Atelier

Technique corporelle énergétique douce

Pour prendre soin de sa santé
Physique et Psychique

Date	Vendredi 1 ^{er} Mars 2019
Lieux	Bourg des Comptes
Heure	17h00 – 20h00
Thème	Soirée BIEN-ÊTRE

Je m'occupe de moi!

Techniques Qi Gong,
automassages, méditation
simple à reproduire chez soi,
au bureau etc..

Ouvert à TOUS



Déroulement des ATELIERS :

Mouvements selon le thème - Automassage -
Relaxation/Méditation

Accueil à partir de 16h15
Tenue souple - Thé offert à la pause



www.artsqigong.com

Sur inscription : par mail ou tél. :

contact@artsqigong.com

06.11.76.42.48.