



QI GONG

Technique corporelle énergétique douce

Pour prendre soin de sa santé
Physique et Psychique

L'Atelier

Date	Samedi 26 MAI 2018
Lieux	Plélan-le-Grand
Heure	9h00 – 12h00
Thème	Stress – hyper-stress : Apprendre à le gérer, s'en libérer – Apprendre à lâcher prise



Près d'un quart des salariés souffrent d'hyper-stress au travail, selon une étude du Cabinet Stimulus.

La pratique du Qi Gong permet de

- savoir prendre du recul
- gérer les situation de stress
- se confronter à un environnement stressant



Ouvert à TOUS



**Association
ARTS Qi TAO**

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.

