



QI GONG

Technique corporelle énergétique douce

Pour prendre soin de sa santé Physique et Psychique

L'Atelier

Douleurs ABDOMINALES

Qi Gong, automassage pour les soulager



Date	SAMEDI 06 OCTOBRE 2018
Lieux	BREAL S/MONTFORT
Heure	9h00 – 12h00

Douleurs Abdominales, ballonnement, constipation ... :

***Ramener de l'apaisement dans son ventre
par des techniques de Qi Gong et d'automassages***

**Le ventre est désigné comme le second cerveau de notre corps.
Les Taoïstes considèrent qu'il est le siège de nos émotions.**

Lieux : Salle Iris –
(mairie)

Arrivée possible à 8h45

Tenue souple – Prévoir

Tapis et plaid
(méditation)

Thé offert à la pause

Spécificité des ATELIERS : La pratique en **petit groupe** permet :

- un **travail en profondeur des mouvements**
- des **explications** précises sont apportées
- une approche **individuelle**

Sur inscription :

Fiche sur le site ou transmise par mail

contact@artsqigong.com - 06.11.76.42.48.

www.artsqigong.com

