



QI GONG

Technique corporelle énergétique douce

Pour prendre soin de sa santé Physique et Psychique

L'Atelier

Améliorer son **SOMMEIL** avec le QI GONG et la PHYTOTHERAPIE

BOURG-des-COMPTES

Vendredi 16 /11/2018

16h30 – 19h30

Vous apprendrez des techniques de Qi Gong, relaxation, respiration, automassages favorisant le sommeil.

Le + : lors de cet atelier
Une conseillère en
Phyto-Aromathérapie
viendra vous donner des conseils



Lieu : Salle ex-Bibliothèque

Arrivée possible à 16h45

Tenue souple – Prévoir Tapis et plaid (méditation)

Thé offert à la pause



Sur inscription : Fiche sur le site ou transmise par mail
contact@artsqigong.com - 06.11.76.42.48.

www.artsqigong.com

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

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