



QI GONG

Technique corporelle énergétique douce

Pour prendre soin de sa santé Physique et Psychique

L'Atelier

Qi Gong pour RECHARGER ses « Batteries »

Date	LUNDI 03 DECEMBRE 2018
Lieux	SAINT-ERBLON
Heure	9h00 – 12h00



Techniques de Qi Gong pour re nourrir son énergie retrouver la forme

L'hiver est une période où la circulation de l'énergie ralentit et l'énergie des reins décroît. Cette énergie originelle est le socle de notre santé. Il est donc essentiel pouvoir la contenir et la renforcer

Lieux : Salle des
Leuzières

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

