



QI GONG

L'Atelier

Technique corporelle énergétique douce

Pour prendre soin de sa santé
Physique et Psychique

Date	Vendredi 4 octobre 2019
Lieux	Bréal-Sous-Montfort
Heure	17h00-20h00
Thème	Recharger ses Batteries



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

*L'hiver est une période où la circulation
de l'énergie ralentit et l'énergie des
reins décroît.*

**OCTOBRE : recharger ses batteries
pour l'Hiver**

Cette énergie originelle est le socle de
notre santé. Il est donc essentiel
pouvoir la contenir et la renforcer

Ouvert à TOUS



Association
Arts Qi Tao

Déroulement des ATELIERS :

Mouvements selon le thème - Automassage -
Relaxation/Méditation

Accueil à partir de 16h45

Tenue souple - Thé offert à la pause



www.artsqigong.com

Sur inscription : par mail ou tél. :

contact@artsqigong.com

06.11.76.42.48.