



# QI GONG

L' Atelier

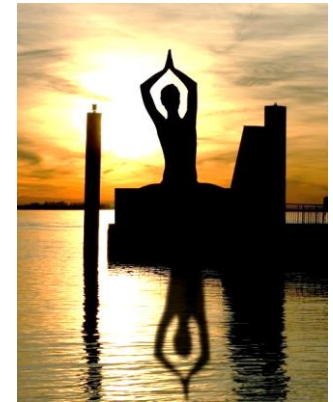
Technique corporelle énergétique douce

Pour prendre soin de sa santé  
Physique et Psychique

Date	<b>Lundi 4 novembre 2019</b>
Lieux	<b>Guer</b>
Heure	<b>9h00 – 12h00</b>
Thème	<b>Un instant Qi Gong du matin au soir</b>

**Qi Gong est bénéfique à  
tout moment de la  
journée**

*Ouvert à TOUS*



Mais quel mouvement faire le matin, le soir, avant et après déjeuner, dans la salle de bain, au bureau, sur votre lieu de travail, dans la voiture, dans le jardin ?

*Le Qi Gong est un outil si unique et puissant  
qu'il peut être utilisé dans toutes les  
situations.*



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



**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](mailto:contact@artsqigong.com)

06.11.76.42.48.