



# QI GONG

L'Atelier

Date	Samedi 26 Janvier 2019
Lieux	Bréal S/Montfort
Heure	9h00 – 12h00
Thème	Stress – hyper-stress



Technique corporelle énergétique douce

Pour prendre soin de sa santé

Physique et Psychique

**Apprendre à le gérer, s'en libérer**  
**Apprendre à lâcher prise**  
**avec le Qi gong et la Phytothérapie**

La pratique du Qi Gong permet de  
-savoir prendre du recul  
-gérer les situation de stress  
-se confronter à un environnement  
stressant

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

**Ouvert à TOUS**



Association  
Arts Qi Tao

**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](http://www.artsqigong.com)**

**Sur inscription** : par mail ou tél. :

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

06.11.76.42.48.