



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

Sur inscription : par mail ou tél. :

contact@artsqigong.com

06.11.76.42.48.