



QI GONG

L'Atelier

Date	Samedi 30 Mars 2019
Lieux	Guichen
Heure	9h00 – 12h00
Thème	Soulager son Dos



Technique corporelle énergétique douce

Pour prendre soin de sa santé
Physique et Psychique

Renforcement des lombaires aux cervicales

Une série d'exercices sera effectuée
« en pleine conscience » sur les
endroits tendus ou douloureux du dos
pour venir les décontracter et trouver
un mieux-être.

Il sera complété avec des techniques de
massage/automassage.

Ouvert à TOUS



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.