

À MERNEL

(près de Maure-de-Bretagne – Val D'Anast)

MEDITATION

Pour se libérer et apaiser l'esprit

Elle permet de :

- Réguler et apaiser nos douleurs et blocages corporels
- Contrôler nos émotions, notre humeur
- D'améliorer notre concentration et notre attention



VENDREDI de 18h00 à 19h00

4 séances entre nov.20 et mai 21
1^{er} vendredi = 13 Novembre 20

10€ la séance, 32€ les 4

Animées par
Laurence Grignard



ARTS QI GONG

06 11 76 42 48

contact@artsqigong.com

WWW.ARTSQIGONG