



QI GONG

Technique corporelle énergétique douce

Pour prendre soin de sa santé
Physique et Psychique

L'Atelier

Date	Samedi 26 Novembre 2017
Lieux	Bréal s/Montfort
Heure	9h00 – 12h00
Thème	Améliorer son sommeil



**Durant cette demi-journée,
nous apprendrons des
techniques de
Qi Gong,
relaxation et
respiration
Favorisants le sommeil.**

**Par des automassages,
nous activerons quelques
points favorisant le
sommeil.**

Spécificité des ATELIERS :

La pratique en **petit groupe** permet un **travail en
profondeur des mouvements.**

Ouvert à TOUS

Déroulement des ATELIERS :

Mouvements selon le thème - Automassage -
Relaxation/Méditation



www.artsqigong.com

Sur inscription : par mail ou tél. :
contact@artsqigong.com -
06.11.76.42.48.