



QI GONG

Technique corporelle énergétique douce

Pour prendre soin de sa santé
Physique et Psychique

L'Atelier

Date	Lundi 18 Décembre 2017
Lieux	Bourg des Comptes
Heure	9h00 – 12h00
Thème	Qi Gong – ASSIS



Le Qi Gong se pratique généralement debout.
Il est intéressant de connaître des mouvements en position assise lorsque la position debout n'est pas appropriée.
Ces mouvements allient coordination, harmonie, travail précis du corps.



Position Assise : en tailleur ou sur chaise

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.