



# QI GONG

Technique corporelle énergétique douce

Pour prendre soin de sa santé  
Physique et Psychique

L'Atelier

Date	Samedi 24 Février 2018
Lieux	Guichen
Heure	9h00 – 12h00
Thème	Stress – hyper-stress : Apprendre à le gérer, s'en libérer – Apprendre à lâcher prise



*Près d'un quart des salariés souffrent d'hyper-stress au travail, selon une étude du Cabinet Stimulus.*

La pratique du Qi Gong permet de

- savoir prendre du recul
- gérer les situation de stress
- se confronter à un environnement stressant



**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](http://www.artsqigong.com)**

**Sur inscription :** par mail ou tél. :  
[contact@artsqigong.com](mailto:contact@artsqigong.com) -  
06.11.76.42.48.