



# QI GONG

L'Atelier

Technique corporelle énergétique douce

Pour prendre soin de sa santé  
Physique et Psychique

Date	Vendredi 21 Juin 2019
Lieux	Bourg des Comptes
Heure	17h00 – 20h00
Thème	Un instant Qi Gong du matin au soir

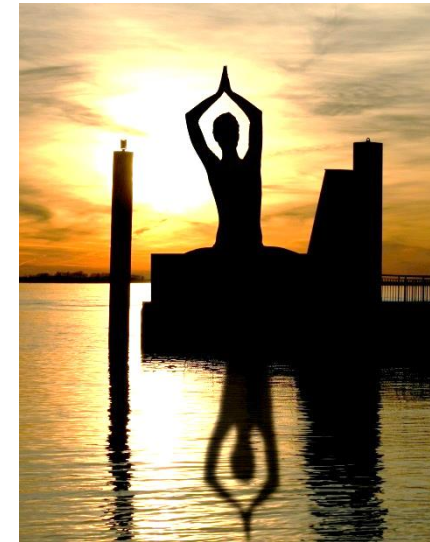
**Qi Gong est bénéfique à tout moment de la journée**

***Ouvert à TOUS***



Mais quel mouvement faire  
le matin, le soir, avant et après déjeuner  
Dans la salle de bain, au bureau, sur  
votre lieu de travail, dans la voiture,  
dans le jardin,

*Le Qi Gong est un outil si unique et  
puissant qu'il peut être utilisé dans  
toutes les situations.*



**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.