



# QI GONG

L' Atelier

Technique corporelle énergétique douce

Pour prendre soin de sa santé  
Physique et Psychique

Date	<b>Vendredi 29 novembre 2019</b>
Lieux	<b>Saint-Erblon</b>
Heure	<b>17h00 – 20h00</b>
Thème	<b>Améliorer son Sommeil</b>

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



Par des automassages, nous  
activerons quelques points  
favorisants le sommeil.

***Ouvert à TOUS***



**Déroulement des ATELIERS :**  
Mouvements selon le thème - Automassage -  
Relaxation/Méditation

Accueil à partir de 16h45  
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.