



QI GONG

L' Atelier

Technique corporelle énergétique douce

Pour prendre soin de sa santé
Physique et Psychique

Date	Vendredi 12 Juin 2020
Lieux	Guichen
Heure	17h00 – 20h00
Thème	Stress – hyper-stress

**Apprendre à le gérer,
s'en libérer
Apprendre à lâcher prise
avec le Qi gong**



**La pratique du Qi Gong
permet de**

- savoir prendre du recul**
- gérer les situations 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

Sur inscription : par mail ou tél. :

contact@artsqigong.com

06.11.76.42.48.