



# QI GONG

L'Atelier

Ouvert à TOUS

## Améliorer son Sommeil

Attention  
Date à  
confirmer

Samedi 12 Juin 2021

Mernel

09h00 – 12h00

### - Programme complet -

techniques favorisant le sommeil :

- Qi Gong
- Relaxation
- Respiration
- Respiration
- Automassages

